



31 de agosto a 4 setembro

EMENTA

2ª-feira

3ª-feira

4ª-feira

5ª-feira

6ª-feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Pré-escolar, CATL

Sopa	E N C E R R A D O	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com coelho ou abrótea	Creme de curgete OU Creme de curgete com frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru ou pescada
Prato berçário		Massa com peru e couve coração	Batata com abrótea e abóbora	Arroz com frango e cenoura	Massa com pescada e brócolos
Prato 1 e 2 anos		Esparguete à bolonhesa, salada de cenoura e pepino	Atum (ao natural) com feijão frade, batata, salada de alface e beterraba	Frango assado com arroz de legumes, salada de tomate e couve roxa	Massa com salmão, brócolos e curgete
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário		logurte natural e fruta	Papa láctea*	logurte natural e fruta	Papa láctea*
Lanche 1 ano		logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite/iogurte natural e pão simples ou com manteiga de amendoim*	logurte natural com aveia e fruta
Lanche 2 anos		logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com manteiga de amendoim*	logurte natural e pão com manteiga

Sopa	E N C E R R A D O	Sopa de alho francês	Creme de couve flor	Sopa de nabo	Sopa de legumes
Prato geral		Esparguete à bolonhesa, salada de cenoura e pepino	Atum com feijão frade, batata, salada de alface e beterraba	Frango assado com arroz de legumes, salada de tomate e couve roxa	Massa com salmão, brócolos e curgete
Sobremesa		Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar		logurte com cereais* e fruta	Leite e pão com compota	Leite e pão com queijo creme	logurte e pão com manteiga

NOTAS:

Alergénios alimentares, informe-se com a nossa equipa. Ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. *sem açúcares adicionados

Mariana Bessa
Nutricionista | 1220N

nUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO