



3 a 7 de agosto

EMENTA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com peru ou pescada	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com frango	Creme de repolho OU Creme de repolho com coelho ou abrótea	Creme de feijão verde OU Creme de feijão verde com peru	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com frango ou pescada
Prato berçário	Massa com pescada e feijão verde	Arroz com frango e brócolos	Batata com abrótea e cenoura	Massa com peru e repolho	Arroz com pescada e curgete
Prato 1 e 2 anos	Ovo mexido com massa, salada de alface, tomate e orégãos	Arroz de aves, couve roxa salteada com maçã	Meia desfeita de paloco (paloco, grão de bico, ovo, batata), salada de tomate e pepino	Peru estufado com esparguete, salada de alface e beterraba	Arroz com atum, cenoura, ervilhas, pimento, salada de cenoura
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea*	logurte natural e fruta	Papa láctea*	logurte natural e fruta	Papa láctea*
Lanche 1 ano	Papas de aveia e fruta	logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão simples	logurte natural com aveia e fruta
Lanche 2 anos	Leite e pão com manteiga	logurte natural com aveia e fruta	Pão com queijo e fruta	Leite e pão com manteiga de amendoim*	logurte e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de brócolos	Sopa de espinafres	Creme de repolho	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
Prato geral	Ovo mexido com massa, salada de alface, tomate e orégãos	Arroz de aves, couve roxa salteada com maçã	Meia desfeita de paloco (paloco, grão de bico, ovo, batata), salada de tomate e pepino	Strogonoff de porco com esparguete, salada de alface e beterraba	Arroz com atum, cenoura, ervilhas, milho, pimento, salada de cenoura
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche Pré-escolar	Leite e pão com manteiga	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim*	logurte e pão com queijo

NOTAS:

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

*sem açúcares adicionados

Mariana Bessa
Nutricionista I 1220N

nUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO