

7 a 11 setembro

EMENTA

2ª feira

3ª feira

4ª feira

5ª feira

6ª feira

Berçário, sala 1 e 2 anos

Sopa

Prato berçário

Prato 1 e 2 anos

Sobremesa

Lanche berçário

Lanche 1 ano

Lanche 2 anos

Creme de brócolos
OU
Creme de brócolos com frango

Arroz com frango e feijão verde

Frango estufado com feijão, curgete, tomate e arroz

Fruta

Papa láctea*

Papas de aveia e fruta

Leite e pão com manteiga

Creme de couve flor
OU
Creme de couve flor com coelho ou pescada

Batata com pescada e repolho

Pescada à Gomes de Sá, salada de cenoura e couve roxa

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural com aveia e fruta

logurte natural com aveia e fruta

Creme de repolho
OU
Creme de repolho com peru

Massa com peru e curgete

Massa com peru, salada de alface e beterraba

Fruta

Papa láctea*

Pão com queijo e fruta

Pão com queijo e fruta

Creme de abóbora
OU
Creme de abóbora com frango ou abrótea

Arroz com abrótea e cenoura

Arroz de paloco, feijão verde salteado

Fruta

logurte natural e fruta

logurte natural/leite e pão simples ou com manteiga de amendoim*

Leite e pão com manteiga de amendoim*

Creme de alho francês
OU
Creme de alho francês com coelho

Massa com frango e brócolos

Massa com frango, brócolos, tomate

Fruta

Papa láctea*

logurte natural com aveia e fruta

logurte natural e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa

Prato geral

Sobremesa

Lanche Pré-escolar

Creme de brócolos

Chili vegetariano com legumes e arroz

Fruta

Leite e pão com manteiga

Sopa de grão de bico

Pescada à Gomes de Sá, salada de cenoura e couve roxa

Fruta

logurte com aveia e fruta

Creme de repolho

Strogonoff de peru com massa, salada de alface e beterraba

Fruta

Leite e pão com queijo creme

Sopa de espinafres

Arroz de paloco com pimento, feijão verde salteado

Fruta

Leite e pão com manteiga de amendoim*

Sopa de legumes

Massa com frango, brócolos, tomate

Fruta

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