

8 a 12 de junho



INSTITUTO S. JOSÉ  
VILA DO CONDE

# 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	E N C E R R A D O	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com coelho ou abrótea	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru
	Massa com pescada e feijão verde	Arroz com frango e brócolos		Massa com abrótea e repolho	Arroz com peru e curgete
	Ovo mexido com massa, salada de alface e pepino	Arroz de aves, couve roxa salteada com maçã		Massa com atum, espinafres, tomate e orégãos	Bife de peru com arroz de feijão, salada de alface e couve roxa
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
	Papa láctea*	logurte natural e fruta		logurte natural e fruta	Papa láctea*
	Papas de aveia e fruta	logurte natural com aveia e fruta		logurte natural/leite e pão simples	logurte natural com aveia e fruta
	Leite e pão com manteiga	logurte natural com aveia e fruta		Leite e pão com manteiga de amendoim*	logurte e pão com queijo

Pré-escolar, CATL

Sopa	Creme de brócolos	Sopa de grão de bico	E N C E R R A D O	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes
	Ovo mexido com massa, salada de alface e pepino	Arroz de aves, couve roxa salteada com maçã		Massa com atum, espinafres, tomate e orégãos	Panados de peru com arroz de feijão, salada de alface e couve roxa
	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
	Leite e pão com manteiga	logurte com aveia e fruta		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

