



Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de couve-flor		Creme de abóbora		Creme de couve coração		Creme de brócolos		Creme de legumes	
	Creme de couve-flor com frango OU Arroz com frango e cenoura		Creme de abóbora com pescada ou peru OU Batata com pescada e alho francês	🚫	Creme de couve coração com coelho Ou Massa com coelho e brócolos	🚫 🚫	Creme de brócolos com abrótea ou frango OU Farinha de pau de abrótea e couve coração	🚫	Creme de legumes com peru OU Batata com peru e abóbora	
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Lanche berçário	Papa de fruta	*	Farinha láctea	*	Papa de fruta	*	Farinha láctea	*	Papa de fruta	*
Lanche 1 ano	Leite e pão com manteiga		Farinha láctea		logurte e pão com queijo		Leite e pão com manteiga		Papa de fruta, iogurte e bolacha	
2 anos Pré-escolar	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de couve-flor		Creme de abóbora		Creme de couve coração		Creme de brócolos		Creme de legumes	
	Bife de frango grelhado com arroz, salada de tomate		Pescada com cebolada de legumes e batatinhas	🚫	Bolonhesa de lentilhas com legumes e esparguete	🚫 🚫	Lulas gratinadas no forno com arroz e feijão-verde cozido	🚫 🚫 🚫	Jardineira de-peru	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
Lanche	Leite e pão com queijo creme	*	Leite c/cevada e pão com marmelada	*	Pão queijo e fruta	*	Leite e pão com fiambre	*	logurte e pão torrado com manteiga	*

*- Ver anexo Lanches.

A-Alergénios													
Aipo	Amendoim	Moluscos	Glúten	Leite	Crustáceos	Frutos de casca rija	Mostarda	Peixe	Sementes de sésamo	Soja	Sulfitos	Tremoço	Ovos

Mariana Bessa
Nutricionista