



EMENTA SEMANAL 3



BERÇÁRIO, SALA 1 ANO

2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com peru	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com pescada ou coelho	Creme de alface OU Creme de alface com frango	Creme de feijão verde OU Creme de feijão verde com peru ou abrótea	Creme de legumes OU Creme de legumes com coelho
Prato	Arroz com peru e couve coração	Massa com pescada e feijão verde	Açorda de frango e couve flor	Batata com abrótea e brócolos	Massa com coelho e feijão verde
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea ¹	logurte e fruta	Papa láctea ¹	logurte e fruta	Papa láctea ¹
Lanche 1 ano	Leite e pão	Papas de aveia e fruta	Papa láctea ¹	logurte e panquecas de banana ¹	Leite e pão com queijo
Sopa	Creme de nabo	Creme de couve flor	Creme de penca	Sopa de feijão verde	Creme de legumes
Prato	Ovo mexido com arroz de cenoura, ervilhas e milho	Massa com tamboril, abóbora e alho francês	Frango estufado com arroz, couve roxa salteada com maçã	Bacalhau à Gomes de Sá com brócolos cozidos	Massa com vitela, couve coração e feijão vermelho
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta ou gelatina ²	Fruta
Lanche	Leite e pão com queijo creme	logurte com fruta e aveia	Leite e pão com manteiga de amendoim ¹	logurte e panquecas de banana ¹	Leite e pão com queijo

¹-Sem açúcares adicionados.

²- A partir dos 3 anos.

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.

Revisão: 08/2023

Mariana Bessa
Nutricionista



CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO