

BERÇÁRIO, SALA 1 ANO

2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR

	2ª Feira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
Sopa	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com frango	Creme de curgete OU Creme de curgete com abrótea ou coelho	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com peru	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com frango ou pescada	Creme de legumes OU Creme de legumes com coelho
Prato	Massa com frango e curgete	Batata com abrótea e cenoura	Arroz com peru e brócolos	Açorda de pescada e couve flor	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 com queijo	Leite e pão	logurte e pão com queijo creme	Papa láctea ¹	logurte, puré de pera e aveia
Sopa	Creme de couve flor	Creme de curgete	Creme de couve coração	Sopa de alho francês	Creme de legumes
Prato	<i>Frittata</i> de legumes no forno com massa e salada de alface	Salada russa de atum	<i>Strogonoff</i> de peru com arroz, salada de tomate e couve roxa	Filetes de perca assados com batata e feijão-verde cozido	<i>Couscous</i> com frango e legumes
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite c/canela e pão com queijo	Leite e pão com pasta de grão-de- bico	logurte com fruta e cereais	Limonada e tostas integrais com queijo creme	logurte e pão com manteiga

¹-Sem açúcares adicionados.

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.

Mariana Bessa
Nutricionista