

**BERÇÁRIO, SALA 1 ANO**
**2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR**

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com frango	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com abrótea ou coelho	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com peru	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango ou pescada	Creme de legumes OU Creme de legumes com coelho
<b>Prato</b>	Arroz com frango e couve coração	Batata com abrótea e cenoura	Massa com peru e brócolos	Farinha de pau de pescada e curgete	Batata com coelho e abóbora
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche berçário</b>	Papa láctea <sup>1</sup>	logurte e fruta	Papa láctea <sup>1</sup>	logurte e fruta	Papa láctea <sup>1</sup>
<b>Lanche 1 ano</b>	Leite e pão	Papas de aveia e fruta	Leite e pão com queijo	logurte e panquecas de pera <sup>1</sup>	Papa láctea <sup>1</sup>
<b>Sopa</b>	Creme de brócolos	Sopa de nabo	Creme de cenoura	Sopa de abóbora e feijão branco	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Hamburger de feijão preto com arroz e salada de tomate	Abrótea estufada com curgete, cenoura e batata	Peru com massa e couve-de-bruxelas	Arroz de bacalhau com salada de alface e espinafres	Frango assado com batatinhas e legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Leite e pão com queijo creme	logurte com fruta e aveia	Leite e pão com manteiga de amendoim <sup>1</sup>	logurte e panquecas de pera <sup>1</sup>	Leite e pão com queijo

<sup>1</sup>-Sem açúcares adicionados.

**Alergénios:** Informe-se junto da nossa equipa.

Mariana Bessa  
Nutricionista