
















Ementa semanal 2

**sonho
audaz**

Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de cenoura		Creme de alface		Creme de penca		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Creme de cenoura com pescada ou frango OU Arroz com pescada e curgete		Creme de alface com vitela OU Massa com vitela e cenoura	 	Creme de penca com maruca ou coelho Ou Batata com maruca e brócolos		Creme de alho francês e frango OU Açorda de frango e couve coração	 	Creme de legumes com pescada ou peru OU Massa com pescada e alho francês	  
	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		Iogurte e pão com queijo		Leite e pão com manteiga		Farinha láctea		Papa de fruta, iogurte e bolacha	
2 anos Pré-escolar	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de cenoura		Creme de alface		Sopa de ervilha		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Chili vegetariano com legumes e arroz		Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura	 	Maruca assada com batatinhas e salada de tomate		Feijoada de frango com couve lombarda, cenoura e arroz		Massada de peixe com salada de alface	  
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Salada de fruta	
Lanche	Leite e pão com compota		Leite c/canela e pão com queijo		Iogurte com fruta e cereais		Leite e pão com fiambre		Iogurte 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

nUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO