



# sonho audaz

Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de abóbora		Creme de couve-flor		Creme de alface		Creme de feijão-verde		Creme de legumes	
	Creme de abóbora com peru OU Batata com peru e couve-flor		Creme de couve-flor com pescada ou coelho OU Massa com pescada e alho francês		Creme de alface com frango Ou Arroz com frango com penca		Creme de feijão-verde com pescada ou peru OU Farinha de pau de pescada e abóbora		Creme de legumes com vitela OU Massa com vitela e couve coração	
	Maçã		Banana		Pêra		Maçã		Pêra	
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		Papas de aveia e fruta		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 nabo		Creme de couve-flor		Creme de penca		Sopa de feijão-verde		Creme de legumes	
	Perna de peru aromática no forno com batatinhas		Massa com tintureira, cenoura e alho francês		Arroz de frango com salada de alface e couve roxa		Bacalhau à Gomes de Sá com brócolos cozidos		Massa com vitela, couve coração e feijão vermelho	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina	
Lanche	Leite e pão com manteiga		Leite e pão com queijo		Iogurte, fruta e aveia		Leite c/cevada e pão com queijo creme		Iogurte e pão com fiambre	*

\*- 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