



Ementa semanal 4

sonho audaz

Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de abóbora		Creme de curgete		Creme de brócolos		Creme de cenoura		Creme de legumes	
	Creme de abóbora com pescada ou frango OU Arroz com pescada e curgete		Creme de curgete com coelho OU Batata com coelho e cenoura		Creme de brócolos com abrótea ou peru Ou Massa com abrótea e alho francês		Creme de cenoura com frango OU Açorda de frango e brócolos	 	Creme de legumes com pescada ou coelho OU Batata com pescada e couve coração	
	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		Farinha láctea		Leite e pão com manteiga		Leite e pão com queijo		Papa de fruta, iogurte e bolacha	
2 anos Pré-escolar	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de abóbora		Sopa de espinafres		Creme de brócolos		Creme de cenoura		Creme de legumes	
	Omelete de legumes com arroz	 	Massa com abrótea, salmão e legumes	 	Coelho estufado com batatinhas e feijão- verde		Feijoada de cogumelos com legumes e arroz		Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração	
	Futa da época		Futa da época		Futa da época		Futa da época		Fruta da época	
Lanche	Leite e pão com marmelada		Leite c/canela e pão com fiambre		Iogurte com fruta e cereais		Leite e pão com queijo		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	Ovos

Mariana Bessa
Nutricionista

NUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO