

















Ementa semanal 5

Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de couve-flor		Creme de curgete		Creme de couve coração		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Creme de couve-flor com vitela OU Arroz com vitela e cenoura		Creme de curgete com abrótea ou frango OU Batata com abrótea e couve-flor		Creme de couve coração com peru Ou Massa com peru e curgete	 	Creme de alho francês e frango ou vitela OU Farinha de pau de pescada e feijão-verde		Creme de legumes com frango OU Massa com frango 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		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 couve-flor		Creme de curgete		Creme de couve coração		Sopa de alho francês		Creme de legumes	
	Estufado de grão com legumes e couscous		Salada russa de atum e ovo	 	<i>Stroganof</i> de peru com arroz e salada de tomate		Filetes de pescada grelhados com batata e feijão-verde cozido		Massa com frango e espinafres	 
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
Lanche	Leite e pão com fiambre		Leite c/cevada e pão com queijo creme		Iogurte com fruta e aveia		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	Tremoço	Ovos

Mariana Bessa
Nutricionista