























Ementa semanal 6

Berçário 1 ano	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Almoço	Creme de brócolos		Creme de curgete		Creme de cenoura		Creme de abóbora		Creme de legumes	
	Creme de brócolos com coelho OU Açorda de coelho e curgete	 	Creme de curgete com abrótea ou frango OU Batata com abrótea e cenoura		Creme de cenoura com peru Ou Massa com peru e brócolos	 	Creme de abóbora com coelho ou pescada OU Arroz de pescada e couve coração		Creme de legumes com frango OU Batata com frango e abóbora	
	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 bolachas <i>torradas</i>		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 brócolos		Creme de nabo		Creme de cenoura		Sopa de abóbora e feijão branco		Creme de legumes	
	Hamburger de feijão preto com arroz e salada de tomate		Empadão de abrótea e legumes	  	Ovo mexido com massa e couve-de-bruxelas	 	Arroz de bacalhau com salada de alface		Frango assado com batatinhas e legumes salteados	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Salada de fruta	
Lanche	Leite e pão com manteiga		Leite c/canela e pão com queijo		iogurte com fruta e cereais		Leite e pão com fiambre		iogurte e pão 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