



# EMENTA SEMANAL

27 a 30 de Junho, 1 de Julho



BERÇÁRIO, SALA DE 1 E 2 ANOS

Prato	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com frango	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com coelho ou abrótea	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com peru	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com frango ou pescada	Creme de legumes OU Creme de legumes com coelho
Prato	Arroz com frango e brócolos	Batata com abrótea e feijão verde <b>1 e 2 anos:</b> Abrótea no forno com batata, salada de feijão verde	Massa com peru e repolho <b>1 e 2 anos:</b> Massa com carne de vaca, repolho e grão de bico	Arroz com pescada e curgete <b>2 anos:</b> Arroz de bacalhau com salada de alface e pepino	Batata com coelho e curgete <b>1 e 2 anos:</b> Peru estufado com esparguete, salada de cenoura e beterraba
Reforço manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa de aveia e fruta	Papa láctea	logurte e fruta	Papa láctea	logurte e fruta
Lanche 1 ano	Papa de aveia e fruta /leite e pão	Papa láctea/Leite e pão	logurte e pão	Papa láctea /Leite e pão	logurte com aveia e fruta
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com compota	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com manteiga	logurte e pão com queijo

PRÉ-ESCOLAR, 1º CICLO

Sopa	Creme de cenoura	Creme de brócolos	Sopa de nabiças	Creme de couve coração	Creme de legumes
Prato geral	Bife de frango à pizzaiolo com arroz de legumes	Abrótea no forno com batata, salada de feijão verde	Massa com carne de vaca, repolho e grão de bico	<b>Pré-escolar:</b> Arroz de bacalhau com salada de alface e pepino <b>1º ciclo:</b> Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate, salada de alface e pepino	Peru estufado com esparguete, salada de cenoura e beterraba
Reforço manhã	Fruta	Fruta	Cenoura/fruta	Fruta	Fruta
Lanche pré-escolar	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com compota	logurte com cereais e fruta	Leite e pão com manteiga	logurte e pão com queijo

**Alergénios:** Informe-se junto da nossa equipa.

**Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas-**

Ementa elaborada por: <b>Mariana Bessa</b> Nutricionista		Ementa aprovada por:
-------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------	----------------------