



EMENTA SEMANAL

20 a 24 de março



BERÇÁRIO, SALA DE 1 E 2 ANOS

Prato	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com peru ou abrótea	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com frango	Creme de repolho OU Creme de repolho com coelho ou pescada	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com peru	Creme de legumes OU Creme de legumes com frango ou abrótea
Prato	Batata com abrótea e brócolos 2 anos: Salada russa de atum (ao natural) com salada de alface	Massa com frango e couve coração 2 anos: Frango grelhado com massa, com salada de tomate e beterraba	Arroz com pescada e cenoura 2 anos: Pescada e salmão com arroz, brócolos e abóbora	Massa com peru e feijão verde 2 anos: Massa com carne de vaca, feijão vermelho e cenoura	Farinha de pau de abrótea e curgete 1 e 2 anos: Arroz de bacalhau com salada de alface e pepino
Reforço manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea	Papa láctea	logurte e fruta	Papa láctea	logurte e fruta
Lanche 1 ano	Papa de aveia e fruta	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 manteiga	logurte e pão com queijo	Leite e pão com marmelada	logurte com aveia e fruta

PRÉ-ESCOLAR, 1º CICLO

Sopa	Creme de couve flor	Sopa de nabo	Creme de repolho	Sopa de espinafres	Creme de legumes
Prato geral	Salada russa de atum com salada de alface	Frango grelhado com massa, com salada de tomate e beterraba	Pescada e salmão com arroz, brócolos e abóbora	Massa com carne de vaca, feijão vermelho e cenoura	Pré-escolar: Arroz de bacalhau com salada de alface e pepino 1º ciclo: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate, salada de alface e pepino
Reforço manhã	Fruta	Cenoura/fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche pré-escolar	Leite com cereais	Leite e pão com manteiga	logurte e pão queijo	Leite e pão com marmelada	logurte e pão com queijo creme

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas-

Ementa elaborada por:

Mariana Bessa
Nutricionista

NUTRIR
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Ementa aprovada por: