



2ª Feira 3ª Feira 4ª Feira 5ª Feira 6ª Feira

Berçário, 1 e 2 anos

Pré-escolar, 1º ciclo

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	
Sopa	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com frango	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com coelho ou pescada	Creme de repolho OU Creme de repolho com peru	Creme de curgete OU Creme de curgete com coelho ou abrótea	E N C E R R A D O
Prato	Massa com frango e cenoura 1 e 2 anos: Massa com frango, salada de alface e cenoura	Batata com pescada e feijão verde 2 anos: Batata com pescada e feijão verde	Arroz com peru e curgete 1 e 2 anos: Bife de peru com arroz de feijão, salada de tomate e pepino	Batata com abrótea e brócolos 2 anos: Bacalhau à Gomes de Sá, legumes salteados	
Reforço manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
Lanche berçário	Papa láctea	Papa láctea	logurte e fruta	Papa láctea	
Lanche 1 ano	Papa de aveia e fruta /leite e pão	Papa láctea/Leite e pão	logurte e pão	Papa láctea /Leite e pão	
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com manteiga	
Sopa	Sopa de alho francês	Creme de brócolos	Sopa de repolho	Creme de legumes	
Prato geral	Almondegas com esparguete, salada de alface e cenoura	Pescada assada com puré, salada de feijão verde	Panados de peru com arroz de feijão, salada de tomate e pepino	Bacalhau à Gomes de Sá, legumes salteados	
Reforço manhã	Fruta	Fruta	Fruta	Cenoura	
Lanche pré-escolar	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com compota	logurte com cereais e fruta	Leite e pão com manteiga	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.
Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas.

Ementa elaborada por: Mariana Bessa I Nutricionista (1220N)

Ementa aprovada por: