

# Ementa Semanal

15 a 19 de abril



Berçário, 1 e 2 anos

Pré-escolar, 1º ciclo

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com peru ou abrótea	Creme de feijão verde OU Creme de feijão verde com frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com coelho ou pescada	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com peru	Creme de legumes OU Creme de legumes com frango ou pescada
<b>Prato</b>	Massa com abrótea e feijão verde <b>1 e 2 anos:</b> Ovo mexido com massa, salada de cenoura e beterraba <b>2 anos (opção):</b> Bolonhesa de lentilhas com esparguete, salada de cenoura e beterraba	Arroz com frango e curgete <b>1 e 2 anos:</b> Cubinhos de frango com arroz, salada de alface e couve roxa	Batata com pescada e cenoura <b>1 e 2 anos:</b> Lombinhos de pescada assados com cenoura, curgete e batata	Massa com peru e couve coração <b>2 anos:</b> Massa com carne de vaca, repolho e abóbora	Arroz de pescada e brócolos <b>2 anos:</b> Atum com ovo, feijão frade, arroz, salada de alface e pepino
<b>Reforço manhã</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche berçário</b>	Papa láctea	Papa láctea	logurte e fruta	Papa láctea	logurte e fruta
<b>Lanche 1 ano</b>	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
<b>Lanche 2 anos</b>	Leite e pão com queijo creme	Leite e pão com manteiga de amendoim	logurte com aveia e fruta	Leite e pão com manteiga	logurte e pão com queijo
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	Sopa de feijão verde	Creme de alho francês	Sopa de nabo	Creme de legumes
<b>Prato geral</b>	Ovo mexido com massa, salada de cenoura e beterraba <b>Opção vegetariana:</b> Bolonhesa de lentilhas com esparguete, salada de cenoura e beterraba	Cubinhos de frango com arroz de açafraão, salada de alface e couve roxa	Lombinhos de pescada assados com cenoura, curgete e batata	Massa com carne de vaca, repolho e abóbora	Atum com ovo, feijão frade, arroz, salada de alface e pepino
<b>Reforço manhã</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Cenoura	Fruta
<b>Lanche pré-escolar</b>	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: Mariana Bessa I Nutricionista (1220N)

Ementa aprovada por: