

Ementa Semanal – 15 a 19 de Janeiro



Creche	2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço	Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com coelho ou abrótea	9	Creme de legumes com frango		Creme de legumes com vitela ou pescada	9	Creme de legumes com peru	
	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura e pepino <u>Berçário</u>	4 14	Salada de atum, feijão-frade, ovo, cenoura e arroz <u>Berçário</u>	9 14	Frango assado com batata e salada de tomate <u>Berçário</u>		Massa com pescada, brócolos e grão-de-bico <u>Berçário</u>	4 9 14	Peru estufado com arroz de legumes <u>Berçário</u>	
	Carne de vaca estufada (ao natural) com massa e cenoura	4 14	Abrótea estufada (ao natural) com alho francês e arroz	9	Frango cozido com batata e feijão-verde		Pescada grelhada com brócolos e massa	4 9 14	Peru estufado (ao natural) com arroz de legumes	
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Berçário	Papa láctea	*	Papa de fruta, iogurte e bolacha	*	Papa láctea	*	Papa de fruta e bolacha	*	Papa láctea	*
Lanche 1 ano	Papa láctea/pão	*	Iogurte, fruta e pão	*	Papa de cereais /pão	*		*	Papa láctea/ pão	*
Lanche 2 anos	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com fiambre	*	Iogurte e pão com manteiga	*
Jl e CATL										
Almoço	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes	
	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura e pepino	4 14	Salada de atum, feijão-frade, ovo, cenoura e arroz	9 14	Frango assado com batata e salada de tomate		Massa com pescada, brócolos e grão-de-bico	4 9 14	Bifinhos de porco grelhados com arroz de legumes	
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com fiambre	*	Iogurte e pão com manteiga	*
Lanche										
Dieta	Carne de vaca estufada (ao natural) com massa e cenoura	4 14	Abrótea estufada (ao natural) com alho francês e arroz	9	Frango cozido com batata e feijão-verde		Pescada grelhada com brócolos e massa	4 9 14	Peru estufado (ao natural) com arroz de legumes	
	Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida/banana		Fruta cozida	
Lanche	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*	Papa de arroz	*

A-Alergénios:													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Aipo	Amendoim	Moluscos	Glúten	Leite	Crustáceos	Frutos de casca rija	Mostarda	Peixe	Sementes de sésamo	Soja	Dióxido De enxofre e Sulfitos	Tremoço	Ovos

Mariana Bessa
Nutricionista



*sujeita a alteração Última revisão dia 8/01 às 15:15