

# Ementa Semanal – 9 a 13 de Outubro



Creche	2ª Feira	A	3ª Feira	A	4ª Feira	A	5ª Feira	A	6ª Feira	A
<b>Almoço</b>	Creme de legumes com peru		Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com coelho ou pescada	9	Creme de legumes com frango		Creme de legumes com peru ou pescada	9
	Arroz chine (ovo mexido, cenoura, ervilhas) <u>Bercário</u>	14	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate <u>Bercário</u>	4 14	Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração <u>Bercário</u>	9	Arroz de frango com salada de pepino <u>Bercário</u>		Massa com peixe vermelho, cenoura e alho francês <u>Bercário</u>	4 9 14
	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura		Carne de vaca estufada (ao natural) com massa e brócolos	4 14	Pescada cozida com batata e couve coração	9	Frango estufado (ao natural) com arroz e feijão-verde		Pescada estufada (ao natural) com alho francês e massa	4 14
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
<b>Bercário</b>	Papa láctea	*	Papa de fruta, iogurte e bolacha	*	Papa láctea	*	Papa de fruta e bolacha	*	Papa láctea	*
<b>Lanche 1 ano</b>	Papa láctea/pão	*	Iogurte, fruta e pão	*	Papa Láctea /pão	*		*	Papa láctea/ pão	*
<b>Lanche 2 anos</b>	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	*
<b>Jl e CATL</b>										
<b>Almoço</b>	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes	
	Arroz chine (ovo mexido, cenoura, ervilhas e milho)	14	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate	4 14	Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração	9	Arroz de frango com salada de pepino		Massa com peixe vermelho, cenoura e alho francês	4 9 14
	Fruta		Fruta		Fruta ou gelatina	*	Fruta		Fruta	
	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com compota	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com fiambre	*	Iogurte e pão com manteiga	*
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura		Carne de vaca estufada (ao natural) com massa e brócolos	4 14	Pescada cozida com batata e couve coração	9	Frango estufado (ao natural) com arroz e feijão-verde		Pescada estufada (ao natural) com alho francês e massa	4 9 14
<b>Lanche</b>	Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida/banana		Fruta cozida	
	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

**nUTRIR**  
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

\*sujeita a alteração Última revisão dia 10/10 às 11:25