

Ementa Semanal – 11 a 15 de Dezembro



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 coelho ou pescada	9	Creme de legumes com peru	
	Jardineira de carne Berçário Carne de vaca estufada (ao natural) com batata e curgete		Massa com abrótea, cenoura e alho francês Berçário Abrótea estufada (ao natural) com alho francês, cenoura e massa	4 9 14 4 9 14	Arroz de frango com salada de tomate Berçário Frango cozido com arroz e feijão-verde		Pescada à Gomes de Sá com brócolos Berçário Pescada cozida com batata e brócolos	9 9	Macarrão com peru, feijão vermelho e couve coração Berçário Bife de peru grelhado com massa e couve coração	4 14 4 14
	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 queijo	*	Iogurte e pão com manteiga	*
JI e CATL	2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes	
	Jardineira de carne		Massa com abrótea, cenoura e alho francês	4 9 14	Arroz de frango com salada de tomate		Pescada à Gomes de Sá com brócolos	9 14	Macarrão com peru, feijão vermelho e couve coração	4 14
	Fruta		Fruta		Fruta	5	Fruta		Fruta	
	Lanche	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com queijo	*	Iogurte e pão com manteiga
Dieta	Carne de vaca estufada (ao natural) com batata e curgete		Abrótea estufada (ao natural) com alho francês, cenoura e massa	4 9 14	Frango cozido com arroz e feijão-verde		Pescada cozida com batata e brócolos	9	Bife de peru grelhado com massa e couve coração	4 14
	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 4/12 às 11:30