

# Ementa Semanal – 29 a 31 de Janeiro, 1 a 2 de Fevereiro



Creche	2ª Feira	A	3ª Feira	A	4ª Feira	A	5ª Feira	A	6ª Feira	A
<b>Almoço</b>	Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com coelho ou pescada	9	Creme de legumes com frango		Creme de legumes com coelho ou abrótea	9	Creme de legumes com peru	
	Jardineira de carne <b>Berçário</b> Carne de vaca estufada (ao natural) com batata e cenoura		Pescada grelhada com arroz de legumes	9	Bife de frango com molho de tomate e orégãos, esparguete e salada de alface <b>Berçário</b> Bife de frango grelhado com massa e brócolos	4 14 4 14	Caldeirada de peixe com feijão-verde <b>Berçário</b> Abrótea cozida com batata e feijão-verde	9 9	Omelete com arroz e salada de tomate <b>Berçário</b> Peru estufado (ao natural) com arroz e penca	14 4 14
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	<b>Berçário</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 de cereais /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	
JI e CATL	2ª Feira	A	3ª Feira	A	4ª Feira	A	5ª Feira	A	6ª Feira	A
<b>Almoço</b>	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes	
	Jardineira de carne		Rissóis de pescada com arroz de legumes	4 5 9 14	Bife de frango com molho de tomate e orégãos, esparguete e salada de alface	4 14	Caldeirada de peixe com feijão-verde	9	Omelete com arroz e salada de tomate	14
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	<b>Lanche</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>Dieta</b>	Carne de vaca estufada (ao natural) com batata e cenoura		Pescada grelhada com arroz de legumes	9	Bife de frango grelhado com massa e brócolos	4 14	Abrótea cozida com batata e feijão-verde	9	Peru estufado (ao natural) com arroz e penca	
	Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida		Fruta cozida/banana		Fruta cozida	
<b>Lanche</b>	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 22/01 às 12:30