

Ementa Semanal – 16 a 20 de Outubro



Creche	2ª Feira	A	3ªFeira	A	4ªFeira	A	5ªFeira	A	6ªFeira	A
Almoço	Creme de legumes com vitela		Creme de legumes com frango		Creme de legumes com coelho ou pescada	9	Creme de legumes com peru		Creme de legumes com coelho ou abrótea	9
	Empadão de arroz e carne com salada colorida	4	Frango assado com esparguete e salada de alface	4 14	Pescada à Gomes de Sá com brócolos cozidos	9 14	Massa com peru, feijão-verde e grão-de-bico	4 14	Abrótea grelhada com arroz de legumes	9
	<u>Berçário</u> Carne de vaca estufada (ao natural) arroz e cenoura		<u>Berçário</u> Frango cozido com massa e couve coração	4 14	<u>Berçário</u> Pescada cozida com batata e brócolos	9	<u>Berçário</u> Peru estufado (ao natural) com massa e feijão-verde	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 Láctea /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	*
Jl e CATL										
Almoço	Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes		Creme de legumes	
	Empadão de arroz e carne com salada colorida	4	Frango assado com esparguete e salada de alface	4 14	Pescada à Gomes de Sá com brócolos cozidos	9 14	Massa com peru, feijão-verde e grão-de-bico	4 14	Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes	4 9 14
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com compota	*	Leite e pão torrado com manteiga	*	Leite e pão com queijo	*	Iogurte e pão com manteiga	*
Dieta	Carne de vaca estufada (ao natural) arroz e cenoura		Frango cozido com massa e couve coração	4 14	Pescada cozida com batata e brócolos	9	Peru estufado (ao natural) com massa e feijão-verde	4 14	Abrótea grelhada com arroz de legumes	9
Lanche	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 11:00