





























Berçário	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Reforço	Papa de fruta		Fruta da época		Papa de fruta		Fruta da época		Papa de fruta	
Almoço	Creme de alho francês		Creme de curgete		Creme de cenoura		Creme de alface		Creme de legumes	
	Creme de alho francês com peru ou pescada OU Arroz com pescada e feijão-verde	 	Creme de curgete com vitela OU Massa com vitela e couve-alho francês	 	Creme de cenoura com coelho ou abrótea OU Farinha de pau de abrótea e curgete	 	Creme de alface com frango OU Arroz com frango e cenoura		Creme de legumes com pescada ou peru OU Massa com pescada e brócolos	   
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	Papa láctea	*	Papa láctea	*	Papa láctea		logurte e pão	*	Papa láctea	*
Creche e Pré-escolar	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Reforço	Pão/hortícola/fruta		Pão/hortícola/fruta		Pão/hortícola/fruta		Pão/hortícola/fruta		Pão/hortícola/fruta	
Almoço	Creme de alho francês		Sopa de grão-de-bico		Creme de cenoura		Creme de alface		Creme de legumes	
	Chilli vegetariano com legumes e arroz		Esparguete à bolonhesa com salada colorida	 	Bacalhau à espanhola com salada de alface		Arroz de frango com salada de tomate		Massa com pescada, cenoura e brócolos	  
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
Lanche 1 ano	Papa láctea	*	Leite e pão	*	logurte e pão	*	Leite e pão	*	Papa láctea	*
Lanche 2 anos	Leite e pão com compota	*	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com queijo	*	Leite e pão com fiambre	*	Leite e pão com manteiga	*
Lanche pré-escolar					Leite com cevada e pão com queijo					

*- Ver anexo

A-Alergénios												
												
Aipo	Amendoim	Moluscos	Glúten	Leite	Crustáceos	Frutos de casca rija	Mostarda	Peixe	Sementes de sésamo	Soja	Sulfitos	Tremoço
												Ovos