




Berçário	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Reforço	Fruta da época		Fruta da época		logurte		Fruta da época		Papa de fruta	
Almoço	Creme de abóbora		Creme de alface		Creme de couve-flor		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Creme de abóbora com coelho ou pescada OU Arroz com pescada e couve coração	 	Creme de alface com frango OU Massa com frango e cenoura	 	Creme de couve-flor com abrótea ou peru Ou Açorda de abrótea e abóbora	  	Creme de alho francês com vitela OU Batata com vitela e feijão-verde		Creme de legumes com coelho ou pescada OU Farinha de pau de pescada e alho francês	 
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
	Papa láctea	*	Papa láctea	*	logurte e fruta	*	Papa láctea	*	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 abóbora		Sopa de espinafres		Creme de couve-flor		Creme de feijão branco		Creme de legumes	
	Ovo mexido com arroz de cenoura e couve coração	 	Bife de frango com massa e salada de alface e couve roxa	 	Arroz de peixe com feijão-verde		Jardineira de peru		Massada de bacalhau com alho francês	  
	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 marmelada	*	Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com fiambre		Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com queijo	
Lanche pré-escolar							Leite c/cevada e pão com manteiga	*		*

\* - Ver anexo

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

Nota: Ementa sujeita a alteração devido ao fornecimentos dos produtos

Mariana Bessa  
Nutricionista

**NUTRIR**  
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO