












Berçário	2ªfeira	A	3ªfeira	A	4ªfeira	A	5ªfeira	A	6ªfeira	A
Reforço	Fruta da época		Fruta da época		Papa de fruta		Fruta da época		Papa de fruta	
Almoço	Creme de repolho		Creme de abóbora		Creme de cenoura		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Creme de brócolos com frango OU <b>1 ano:</b> Arroz com frango e abóbora		Creme de abóbora com peru ou pescada OU Açorda de pescada e alho francês		Creme de cenoura com coelho Ou Batata com coelho e couve coração		Creme de alho francês com frango ou abrótea OU Açorda de abrótea e brócolos		Creme de legumes com peru OU Massa com peru e cenoura	
	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 repolho		Creme de abóbora		Sopa de espinafres		Creme de alho francês		Creme de legumes	
	Pataniscas de legumes com arroz e salada de alface		Massa com pescada, cenoura e alho francês		Carne assada com arroz e salada de couve coração e couve roxa		Bacalhau à Gomes de Sá com brócolos		Peru estufado com esparguete e salada de tomate	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina	*
	Papa láctea		Leite e pão	*	logurte e pão	*	Papa láctea	*	Leite e pão	*
Lanche 1 ano										
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo creme		Leite e pão com manteiga	*	Leite e pão com queijo		Leite e pão com marmelada	*	Leite e pão com manteiga	
Lanche pré-escolar							Leite c/cevada e pão com marmelada	*		*

\*- Ver anexo

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

Mariana Bessa  
Nutricionista

**NUTRIR**  
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

Nota: Ementa sujeita a alteração devido ao fornecimento dos produtos.