Ementa semanal
13 a 17 de Janeiro

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 couve-flor		Creme de abóbora		Creme de curgete		Creme de brócolos		Creme de legumes	
	Creme de couve-flor com peru OU **1 ano:** Arroz com peru e curgete		Creme de abóbora com coelho ou abrótea OU Batata com abrótea e brócolos		Creme de curgete com frango OU Massa com frango e repolho		Creme de brócolos com peru ou pescada OU Açorda de pescada e feijão-verde		Creme de legumes com coelho OU Farinha de pau de coelho e cenoura	
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Lanche	Papa láctea		Papa láctea	*	Iogurte 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 couve-flor		Creme de nabo		Creme de curgete		Creme de brócolos		Creme de legumes	
	Feijoada vegetariana com legumes e arroz		Abrótea à espanhola com salada de alface		Massa com frango, grão-de-bico e repolho		Arroz com atum, cenoura e feijão-verde		Esparguete à bolonhesa com salada de pepino	
	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
Lanche 1 ano	Papa láctea	*	Leite e pão	*	Iogurte e pão	*	Papa láctea		Leite e pão	*
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo creme	*	Leite e pão com compota	*	Leite e pão com fiambre		Leite e pão com queijo		Leite e pão com manteiga	
Lanche pré-escolar		*				*	Leite c/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

Nota: Ementa sujeita a alteração devido ao fornecimento dos produtos

Mariana Bessa
Nutricionista
nutrir
CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO