








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 alho francês		Creme de abóbora		Creme de couve coração		Creme de cenoura		Creme de legumes	
	Creme de alho francês com frango OU Arroz com frango e cenoura		Creme de abóbora com pescada ou coelho OU Massa com pescada e brócolos		Creme de couve coração com peru OU Batata com peru e curgete		Creme de cenoura com frango ou abrótea OU Farinha de pau de abrótea e feijão-verde		Creme de legumes com coelho OU Arroz com coelho e couve coração	
	Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Lanche	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 alho francês		Creme de abóbora		Sopa de nabiças		Creme de cenoura		Creme de legumes	
	Ovo mexido com arroz de legumes		Massada de bacalhau com brócolos		Peru estufado com legumes e batata		Arroz de pescada com feijão-verde		Massa com frango, tomate, espinafres e orégãos	
	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	*	Papa láctea	*	Leite e pão	*
Lanche 2 anos	Leite e pão com queijo creme	*	Leite e pão com marmelada	*	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	*		

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 fornecimento dos produtos.

\*- Ver anexo

**Mariana Bessa**  
 Nutricionista

**nUTRIR**  
 CONSULTORIA EM ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO