



## EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

**SEMANA DE 12/03/2018 A 16/03/2018**

<b>2ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Sopa Juliana Salmão grelhado com batata doce assada e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite simples e pão mistura com queijo</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Banana e pão mistura com queijo</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>3ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Creme de cenoura Omelete espinafres, esparguete de tomatada e legumes salteados (feijão verde, cenoura, coração)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> logurte sólido e pão de centeio com fiambre peru</p> <p><b>Lanche ATL:</b> logurte líquido e pão de centeio com fiambre peru</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>4ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Creme de abóbora com feijão verde Maruca assada com arroz da horta (couve lombarda, cenoura, ervilhas)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite com cevada e pão integral com compota</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Leite simples e pão integral com compota</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>5ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Creme de espinafres Salada de peito de frango e ovo com farfalle, alface, rúcula, tomate e cenoura raspada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite com cornflakes</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Banana e pão mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>6ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Sopa de nabos e feijão manteiga Pescada cozida com batata e legumes (cenoura, couve branca)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> logurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p><b>Lanche ATL:</b> logurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>