



## EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

### SEMANA DE 11/06/2018 A 15/06/2018

<b>2ª 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> Sopa ervilhas e cenoura raspada Massada de polvo com salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Iogurte natural com cornflakes e abnana</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Banana e pão centeio com manteiga</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>3ª 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> Sopa de Couve lombarda Omelete mista (queijo, fiambre peru), arroz branco e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite com cevada e pão de mistura com compota</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Iogurte líquido e pão 6 cereais com compota</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>4ª 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 e alho francês Peixe vermelho assado com batata e brócolos cozidos</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite simples e pão de centeio com queijo</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Banana e pão de centeio com queijo</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>5ª 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> Sopa de feijão-verde Bolinhosa de frango com massa esparguete e salada (rúcula, cenoura e beterraba)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Iogurte líquido e pão integral 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 mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Creme de cenoura Maruca assada com batata a murro e legumes salteados</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite simples e pão com fiambre de peru</p> <p><b>Lanche ATL:</b> Leite simples e pão de 6 cereais com fiambre de peru</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>