



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

SEMANA DE 08/10/2018 A 12/10/2018

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da praia: Fruta e bolacha</p> <p>Almoço: Creme de abóbora e feijão-verde</p> <p>Bife peru grelhado com massa fusilli e legumes salteados (coração, cenoura e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflkes</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da praia: Fruta e pão com manteiga</p> <p>Almoço: Sopa de couve branca</p> <p>Empadão de atum e salada (alface, beterraba e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão de centeio com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão de centeio com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da praia: Fruta e bolachas</p> <p>Almoço: Sopa de couve-flor</p> <p>Massa riscada com vitela estufada e feijão manteiga (couve lombarda e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão de mistura com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da praia: Fruta e pão com manteiga</p> <p>Almoço: Juliana de legumes</p> <p>Pescada estufada com legumes (brócolos, ervilhas e cenoura) e arroz branco</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão com manteiga</p> <p>Suplemento da praia: Fruta e bolacha</p> <p>Almoço: Creme de brócolos</p> <p>Lombo assado com batata e salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão 6 cereais com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão 6 cereais com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>