



Ementa Semanal

17 a 21 Novembro



Sala 2 / Pré-escolar / ATL

Pequeno-Almoço
Suplemento manhã
Sopa
Almoço
Sobremesa
Lanche
Suplemento tarde

2ª Feira

Leite simples e pão de centeio com manteiga
Fruta da época
Creme de cenoura
Lombos de pescada estufados com legumes e arroz branco
Fruta da época
Leite com cevada e pão de centeio com fiambre de aves
Fruta da época

3ª Feira

Leite simples e pão de mistura com manteiga
Fruta da época
Creme de abóbora e feijão verde
Salada de peito de frango com ovo e massa fusilli (tomate)
Fruta da época
Iogurte sólido e pão de mistura com compota
Fruta da época

4ª Feira

Leite simples e pão de trigo com manteiga
Fruta da época
Sopa de espinafres
Raia com arroz de tomate e salada (alface)
Gelatina
Leite simples e pão de trigo com queijo
Fruta da época

5ª Feira

Leite simples e pão integral com manteiga
Fruta da época
Sopa de nabos e feijão manteiga
Bife de peru grelhado com arroz primavera e salada (beterraba)
Fruta da época
Iogurte líquido e pão integral com manteiga
Fruta da época

6ª Feira

Leite simples e pão de trigo com manteiga
Fruta da época
Sopa de coração e cenoura raspada
Badejo selado com batata e salada (cenoura)
Fruta da época
Leite com cornflakes
Fruta da época

2ª Feira

Puré de fruta ou Leite simples e pão de centeio com manteiga
Fruta da época
Puré de abóbora e alface
Lombos de pescada estufados com legumes e arroz branco
Fruta da época
Papa láctea (nutribén 8 cereais 4 frutas) ou Leite simples e pão de centeio com fiambre de aves
Fruta da época

3ª Feira

Puré de fruta ou Leite simples e pão de mistura com manteiga
Fruta da época
Puré de couve-flôr
Salada de peito de frango com ovo e massa fusilli (tomate)
Fruta da época
Puré de fruta com aveia ou Iogurte sólido e pão de mistura com compota
Fruta da época

4ª Feira

Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga
Fruta da época
Puré de alface
Raia estufada com arroz e salada (alface)
Fruta da época
Puré de fruta com iogurte natural ou Leite simples e pão de trigo com queijo
Fruta da época

5ª Feira

Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga
Fruta da época
Puré de brócolos
Bife de peru grelhado com arroz primavera e salada (beterraba)
Fruta da época
Puré de fruta com aveia ou Iogurte líquido e pão integral com manteiga
Fruta da época

6ª Feira

Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga
Fruta da época
Puré de alho francês
Badejo selado com batata e salada (cenoura)
Fruta da época
Papa láctea (nutribén banana laranja) ou leite com cornflakes
Fruta da época

Creche - Sala 1

Pequeno-Almoço
Suplemento manhã
Sopa
Almoço
Sobremesa
Lanche
Suplemento tarde

Alergénicos: Informe-se junto da nossa equipa pedagógica.

Observações: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas.