



Ementa Semanal

29 junho a 03 julho



Sala 2 / Pré-escolar / ATL

Creche - Sala 1

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Pequeno-Almoço	Leite simples e pão integral com manteiga	Leite simples e pão de centeio com manteiga	Leite simples e pão de trigo com manteiga	Leite simples e pão de mistura com manteiga	Leite simples e pão de trigo com manteiga
Suplemento manhã	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Sopa	Sopa de couve coração e cenoura raspada	Sopa de couve-flôr	Sopa de couve coração e feijão vermelho	Sopa de alho francês	Sopa de ervilhas e cenoura
Almoço	Massa à portuguesa (frango, feijão e legumes)	Pescada grelhada com batata e legumes salteados	Omelete mista com arroz primavera e salada (alface)	Dourada no forno com batata assada e salada (beterraba)	Frango assado com arroz e salada (cenoura raspada)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Leite com cevada e pão integral com compota	Iogurte sólido e pão de centeio com queijo	Leite simples e pão de trigo com fiambre de aves	Iogurte líquido e pão de mistura com manteiga	Leite com cornflakes
Suplemento tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Pequeno-Almoço	Puré de fruta ou Leite simples e pão integral com manteiga	Puré de fruta ou Leite simples e pão de centeio com manteiga	Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga	Puré de fruta ou Leite simples e pão de mistura com manteiga	Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga
Suplemento manhã	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Sopa	Puré de abóbora e alface	Puré de couve-flôr	Puré de alface	Puré de brócolos	Puré de alho francês
Almoço	Massa à portuguesa (frango, feijão e legumes)	Pescada grelhada com batata e legumes salteados	Omelete de queijo com arroz primavera e salada (alface)	Dourada no forno com batata assada e salada (beterraba)	Frango assado com arroz e salada (cenoura raspada)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Papa láctea (nutribén 8 cereais 4 frutas) ou Leite simples e pão integral com compota	Puré de fruta com aveia ou Iogurte sólido e pão de centeio com queijo	Puré de fruta com iogurte natural ou Leite simples e pão de trigo com fiambre de aves	Puré de fruta com aveia ou Iogurte líquido e pão de mistura com manteiga	Papa láctea (nutribén banana laranja) ou leite com cornflakes
Suplemento tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Alergénicos: Informe-se junto da nossa equipa pedagógica.

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