



Ementa Semanal

06 a 10 julho



Sala 2 / Pré-escolar / ATL

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Pequeno-Almoço

Leite simples e pão integral com manteiga

Leite simples e pão de mistura com manteiga

Leite simples e pão de trigo com manteiga

Leite simples e pão de centeio 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

Creme de brócolos

Sopa de couve coração

Creme de feijão verde

Sopa de ervilhas e cenoura

Creme de legumes

Almoço

Massada de peixe com couve coração e cenoura

Perna de Perú assada com arroz e salada (alface)

Filetes de pescada com salada russa

Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de tomate

Lombos de pescada estufados com legumes e arroz branco

Sobremesa

Fruta da época

Fruta da época

Gelatina

Fruta da época

Fruta da época

Lanche

Leite com cevada e pão integral com manteiga

Iogurte sólido e pão de mistura com fiambre de aves

Leite simples e pão de trigo com queijo

Iogurte líquido e pão de centeio com compota

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 mistura com manteiga

Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo 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

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

Massada de peixe com couve coração e cenoura

Perna de Perú assada com arroz e salada (alface)

Filetes de pescada com salada russa

Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de tomate

Lombos de pescada estufados com legumes e arroz branco

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 manteiga

Puré de fruta com aveia ou Iogurte sólido e pão de mistura com fiambre de aves

Puré de fruta com iogurte natural ou Leite simples e pão de trigo com queijo

Puré de fruta com aveia ou Iogurte líquido e pão de centeio com compota

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

Creche - Sala 1

Alergénicos: Informe-se junto da nossa equipa pedagógica.

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