



Ementa Semanal

07 a 11 setembro



Sala 2 / Pré-escolar / ATL

Pequeno-Almoço
Suplemento manhã
Sopa
Almoço
Sobremesa
Lanche
Suplemento tarde

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
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
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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
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)
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

Creche - Sala 1

Pequeno-Almoço
Suplemento manhã
Sopa
Almoço
Sobremesa
Lanche
Suplemento tarde

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
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
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Puré de abóbora e alface	Puré de couve-flôr	Puré de alface	Puré de brócolos	Puré de alho francês
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)
Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
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
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.