Ementa Semanal

02 a 06 novembro



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	Abrótea no forno com arroz e salada (beterraba)
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 liquido 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

Creche - Sala 1

	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	Abrótea no forno com arroz e salada (beterraba)
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 liquido 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

Alergénicos: Informe-se junto da nossa equipa pedagógica.
Observações: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas.