



CARVALHOSA  
CENTRO SOCIAL E PASTORAL  
MERCADO DE PRODUTOS AGRÍCOLAS

# EMENTA JARDIM CATL E CRECHE

Semana 2

SEMANA de \_\_\_\_\_

	Jardim CATL	Creche	Berçário 4-8 meses	Berçário 9-12 meses	
Segunda	Sopa	Canja de Galinha 🍲🥘	Sopa de Legumes com peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Prato Principal	Bifinhos de frango c/ cogumelos e arroz branco	Bifinhos de frango c/ cogumelos e arroz branco	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Legumes/salada	Salada de alface	Salada de alface	Sobremesa: Fruta cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa: Fruta cozida	
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peru	Sopa: Legumes com peru	
	Prato Principal	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de tomate 🍷	Abrótea grelhada c/arroz de tomate 🐟	Sopa: Legumes com peru	
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	Salada de alface e cenoura raspada	Sobremesa: Fruta cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa: Fruta cozida	
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Prato Principal	Bife de peru grelhado com massa tricolor 🍲	Bife de peru grelhado com massa tricolor 🍲	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	Sobremesa: Fruta cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa: Fruta cozida	
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com coelho	Sopa: Legumes com coelho	
	Prato Principal	Pescada cozida com batata cozida 🐟	Pescada cozida com batata cozida 🐟	Sopa: Legumes com coelho	
	Legumes/salada	Cenoura e repolho cozidos	Cenoura e repolho cozidos	Sobremesa: Fruta cozida	
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da época	Sobremesa: Fruta cozida	
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Prato Principal	Jardineira (Carne de frango, ervilhas, cenoura e batata)	Jardineira (Carne de frango, ervilhas, cenoura e batata)	Sopa: Legumes com peixe 🐟	
	Legumes/salada	Salada de tomate	Salada de tomate	Sobremesa: Fruta cozida	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Sobremesa: Fruta cozida	
			<b>Lanche</b>		
Merenda da Tarde	Segunda-Feira	Leite com pão com fiambre	Leite com bolachas	Papa de maçã	Papa de maçã
	Terça-Feira	logurte com bolachas	logurte com bolachas	Papa de pêra	Papa de banana e laranja
	Quarta-Feira	Fruta com pão com queijo	Papa de fruta e bolacha	Papa de maçã	Papa de pera
	Quinta-Feira	Leite com cereais (corn flakes)	Leite com Nestum	Papa de pêra	Papa de bolacha maria
	Sexta-Feira	logurte com pão com manteiga	logurte com pão com manteiga	Papa de maçã	Papa de maçã

**Nota:** Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

🍷 Cereais que contêm glúten 🐟 Crustáceos 🥚 Ovos 🐟 Peixe 🥜 Amendoim 🌱 Soja 🥛 Leite 🍎 Frutos de casca rija 🥑 Aipo 🌿 Mostarda 🌰 Sementes de Sésamo 🍄 Tremoço 🧄 Dióxido de enxofre e sulfitos 🐌 Moluscos

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

**A Nutricionista:** Sofia Guimarães | CP: 3035N