



SEMANA de _____

| | | Jardim CATL | Creche | Berçário 4-8 meses | Berçário 9-12 meses |
|------------------|-----------------|---|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Segunda | Sopa | Canja de Galinha 🍷🍷 | Sopa de Legumes com coelho | Sopa: Legumes com coelho | Sopa: Legumes com coelho |
| | Prato Principal | Salada de bacalhau, ovo e grão-de-bico com arroz branco 🍷 | Salada de bacalhau, ovo e grão-de-bico com arroz branco 🍷 | | |
| | Legumes/salada | Salada de Tomate | Salada de Tomate | Sobremesa: Fruta cozida | Sobremesa: Fruta cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | | |
| Terça | Sopa | Sopa de Legumes | Sopa de Legumes com peixe 🍷 | Sopa: Legumes com peixe 🍷 | Sopa: Legumes com peixe 🍷 |
| | Prato Principal | Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 🍷 | Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 🍷 | | |
| | Legumes/salada | Salada de tomate | Salada de tomate | Sobremesa: Fruta cozida | Sobremesa: Fruta cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | | |
| Quarta | Sopa | Sopa de Legumes | Sopa de Legumes com peixe 🍷 | Sopa: Legumes com peru | Sopa: Legumes com peru |
| | Prato Principal | Salada de pota (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🍷🍷 | Salada de pota (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🍷🍷 | | |
| | Legumes/salada | Salada de alface e cenoura | Salada de alface e cenoura | Sobremesa: Fruta cozida | Sobremesa: Fruta cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | | |
| Quinta | Sopa | Sopa de legumes | Sopa de legumes com peixe 🍷 | Sopa: Legumes com peixe 🍷 | Sopa: Legumes com peixe 🍷 |
| | Prato Principal | Lombo de porco assado com batata assada | Lombo de porco assado com batata assada | | |
| | Legumes/salada | Salada de alface e cenoura | Salada de alface e cenoura | Sobremesa: Fruta cozida | Sobremesa: Fruta cozida |
| | Sobremesa | Aletria 🍷🍷🍷 | Fruta da época | | |
| Sexta | Sopa | Sopa de legumes | Sopa de legumes com frango | Sopa: Legumes com frango | Sopa: Legumes com frango |
| | Prato Principal | Filetes de pescada fritos com arroz de cenoura 🍷 | Pescada estufada com tomate com arroz de cenoura 🍷 | | |
| | Legumes/salada | Salada de pepino | Salada de pepino | Sobremesa: Fruta cozida | Sobremesa: Fruta cozida |
| | Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | | |
| | | | | Lanche | |
| Merenda da Tarde | Segunda-Feira | Fruta com pão com fiambre | Papa de fruta e bolacha | Papa de maçã | Papa de maçã |
| | Terça-Feira | Leite com cereais (corn flakes) | Leite com Nestum | Papa de pêra | Papa de banana e laranja |
| | Quarta-Feira | logurte com pão com queijo | logurte com bolachas | Papa de maçã | Papa de pera |
| | Quinta-Feira | Leite com pão com marmelada ou doce | 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 🍷 Tremeço 🍷 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