















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 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Rissóis de carne fritos com arroz cenoura 🍲	Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura		
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	Brócolos cozidos	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango	Sopa: Legumes com frango	Sopa: Legumes com frango
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados com batata cozida 🐟	Lombos de pescada estufados com batata cozida 🐟		
	Legumes/salada	Salada de alface	Salada de alface	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 peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Feijoada de frango, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda com arroz branco	Feijoada de frango, feijão-vermelho, cenoura e couve-lombarda com arroz branco		
	Legumes/salada	-	-	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Bolo 🍰🍲🥚	Fruta da época		
Quinta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru	Sopa: Legumes com peru	Sopa: Legumes com peru
	Prato Principal	Salada Russa com atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🐟🥚	Salada Russa com atum (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		
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟	Sopa: Legumes com peixe 🐟
	Prato Principal	Bifinhos de peru estufados com tomate e esparguete 🍲	Bifinhos de peru estufados com tomate e esparguete 🍲		
	Legumes/salada	Couve-de-bruxelas cozidas	Couve-de-bruxelas cozidas	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Salada de fruta	Salada de fruta		
				Lanche	
Merenda da Tarde	Segunda-Feira	logurte com pão com fiambre	logurte com bolachas	Papa de maçã	Papa de maçã
	Terça-Feira	Leite com bolachas	Leite com Nestum	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	Leite com pão com manteiga	Leite 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
  Ajo
  Mostarda
  Sementes de Sésamo
  Tremçoço
  Dióxido de enxofre e sulfites
  Moluscos

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

A Nutricionista: Sofia Guimarães | CP: 3035N