



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	Filete de pescada assado no forno com arroz de ervilhas 🍷🍲	Filete de pescada assado no forno com arroz de ervilhas 🍷🍲		
	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	Rojões com arroz branco e batata frita	Bife de frango grelhado com arroz branco		
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	Salada de alface e cenoura raspada	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	Sopa de Legumes com frango	Sopa: Legumes com frango	Sopa: Legumes com frango
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá 🍷	Bacalhau à Gomes de Sá 🍷		
	Legumes/salada	Couve-flor cozida	Couve-flor cozida	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	Massa à lavrador (carne de frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲	Massa à lavrador (carne de frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲		
	Legumes/salada	-	-	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Gelatina	Fruta da época		
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	Sopa de legumes com peru	Sopa: Legumes com peru	Sopa: Legumes com peru
	Prato Principal	Empadão de atum 🍷	Empadão de atum 🍷		
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	Feijão-verde cozido	Sobremesa: Fruta cozida	Sobremesa: Fruta cozida
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		
				Lanche	
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