



| DIA | BERÇARIO | SALA DE 1 ANO | SALA DOS 2 ANOS | GERAL | VEGETARIANA | |
|---------|------------|--|---|--|---|---|
| SEGUNDA | SOPA BASE: | batata, abóbora e cebola com peru (sopa geral - creme de couve flor com peru) | Creme de couve flor | Creme de couve-flor | Creme de couve-flor | |
| | OPÇÃO: | N/T | N/T | N/T | N/T | |
| | PRATO: | Bifes de peru grelhados com arroz branco | Bifes de peru grelhados com arroz branco | Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13 | Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13 | Feijão preto e arroz branco 6,9,12,13 |
| | SALADA: | N/T | Salada mista (alface,tomate e cebola) | Salada mista(alface,tomate e cebola) | Salada mista (alface, tomate e cebola) | |
| | SOBREMESA: | pera ralada/cozida | Pera | Pêra | Pera | |
| | LANCHE: | Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Papa cerelac ou sem glúten 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: farinha láctea e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite branco, pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite c/ cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite c/ cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 |
| TERÇA | SOPA BASE: | batata, cenoura e cebola com perca 4 geral - espinafres com perca) | de espinafres | de espinafres | de espinafres | |
| | OPÇÃO: | N/T | N/T | N/T | N/T | |
| | PRATO: | Massada de peixe 1,3,4,6 | Massada de peixe 1,3,4,6 | Massada de peixe 1,3,4,6 | Massada de peixe 1,3,4,6 | Massa de legumes variados (courgette, cenoura, couve, espinafres) e ovo mexido 1,3,6 |
| | SALADA: | N/T | Cenoura ralada | Cenoura ralada | Cenoura ralada | |
| | SOBREMESA: | Banana | Banana | Banana | Banana | |
| | LANCHE: | Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: iogurte com papa de fruta, Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7 | Manhã: pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Farinha láctea e pão com fiambre/manteiga (creme vegetal) 1,6,7,12 | Manhã: pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte líquido e pão c/ fiambre/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte líquido e pão c/ fiambre manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte líquido e pão c/ manteiga (creme vegetal) 1,6,7 |
| QUARTA | SOPA BASE: | batata, abóbora e cebola c/ frango (sopa geral - Creme de cenoura com frango) | Creme de cenoura | Creme de cenoura | Creme de cenoura | |
| | OPÇÃO: | N/T | N/T | N/T | N/T | |
| | PRATO: | Vitela c/ ervilha e cenoura estufada com puré de batata. | Vitela c/ ervilha e cenoura estufada com puré de batata. | Vitela c/ ervilha e cenoura estufada com puré de batata. | Vitela c/ ervilha e cenoura estufada com puré de batata. | Estufado de ervilha com batata 6,12,13 |
| | SALADA: | N/T | Feijão verde | | Feijão verde | |
| | SOBREMESA: | Maçã ralada/cozida | Maçã | Maçã | Maçã | |
| | LANCHE: | Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Farinha láctea e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Kiwi e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Kiwi e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Kiwi e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 |
| QUINTA | SOPA BASE: | Batata, cenoura e cebola com pescada 4 geral - repolho com pescada) | de grão e repolho 6,12,13 | de grão e repolho 6,12,13 | de grão e repolho 6,12,13 | |
| | OPÇÃO: | N/T | N/T | N/T | N/T | |
| | PRATO: | Filetes de Pescada com arroz de legumes | Filetes de Pescada com arroz de legumes | Filetes de Pescada com arroz de legumes | Filetes de pescada com arroz de legumes | Lentilhas estufadas com arroz de legumes |
| | SALADA: | N/T | Salada mista (alface,tomate e cebola) | | Salada mista (alface, tomate e cebola) | |
| | SOBREMESA: | pera ralada/cozida | Gelatina/Pera | Gelatina/Pêra | Gelatina/Pêra | |
| | LANCHE: | Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten, iogurte com papa de fruta 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte com papa fruta e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7 |
| SEXTA | SOPA BASE: | Batata, cebola e abóbora com vitela (sopa geral - couve com vitela) | Caldo verde passado | Caldo verde | Caldo verde | |
| | OPÇÃO: | Carne branca | N/T | N/T | N/T | |
| | PRATO: | Frango estufado com esparguete | Frango assado com esparguete | Frango assado com esparguete | Frango assado com esparguete | Ervilha e cenoura estufada com esparguete 1,3,6,9,12,13 |
| | SALADA: | N/T | Bróculos | Salada mista(alface,tomate e cebola) | Salada mista (alface, tomate e cebola) | Bróculos |
| | SOBREMESA: | Maçã ralada/cozida | Fruta da época | Uvas | Uvas | |
| | LANCHE: | Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Papa cerelac ou sem glúten 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte com papa de fruta e pão c/ doce/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte e pão c/ doce/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte e pão c/ doce/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 | Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte e pão c/ doce/manteiga(creme vegetal) 1,6,7 |

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em www.mspul.pt. Vista regularmente pela Nutricionista Mariana Almeida com a cédula profissional nº 3811N. Se a criança é alérgica a algum alimento, por favor contactar a nossa equipa. A informação dos alergénios descritos não invalida a confirmação da leitura do rótulo.

Alergénios: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovo; 4. Peixes; 5. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rija; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.