



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	Pêra	
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.mspsul.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.