



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA	
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, abóbora e cebola com vitela geral - Espinafres com vitela) (sopa	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres	Creme de abóbora e espinafres
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa com vitela 1,3,6	Rancho (carnes brancas) 1,3,6,12,13	Rancho 1,3,6,12,13	Rancho 1,3,6,12,13	Rancho sem carnes 1,3,6,12,13
	SALADA:	N/T	N/A	N/A	N/A	N/A
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Maçã	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/ 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 c/ chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite c/ chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	cenoura, batata e cebola com pescada 4 geral - Repolho com pescada) (sopa	de repolho	de repolho	de repolho	de repolho
	OPÇÃO:	N/T	Pescada cozida com batata cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida com batata cozida 4	Bacalhau à brás 1,3,4,6,7,9,10	Bacalhau à brás 1,3,4,6,7,9,10	Bacalhau à Brás 1,3,4,6,7,9,10	Alho francês à Brás 1,3,6,7,9,10
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera	Pera
	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: 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) 1,6,7,12	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	abóbora, batata e cebola com frango geral - feijão com frango) (sopa	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13	de feijão com couve 6,9,12,13
	OPÇÃO:	N/T	Bife de frango grelhado com arroz de tomate	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de frango grelhado com arroz	Hamburguer com arroz de tomate	Hamburguer com arroz de tomate	Hamburguer com arroz de tomate	Arroz de tomate e feijão 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)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana	Banana
	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 geral - couve com pescada) (sopa	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida c/ massa	Pescada frita com massa de feijão	Pescada frita com massa de feijão	Pescada frita com massa de feijão	Massa com cenoura e ovo 3
	SALADA:	N/T	Bróculos	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Bróculos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Mousse de chocolate/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: iogurte com papa de fruta 7	Manhã:pão ou bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte com papa de 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, abóbora e cebola c/ frango geral - Agrião com frango) (sopa	de agrião	de agrião	de agrião	de agrião
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango estufado com arroz branco.	Frango estufado com ervilha, cenoura e arroz branco.	Frango estufado com ervilha, cenoura e arroz branco.	Frango estufado com ervilha, cenoura e arroz branco	Arroz com ervilhas e cenoura
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)			
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Fruta da época	Uvas	Uvas	Uvas
	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/ 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/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte líquido e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em www.mpsul.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 alérgenos descritos não invalida a confirmação da leitura do rótulo.

Alérgenos: 1. Cereais que contêm glúten; 2. Crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovo; 4. Peixes; 5. Amendoados; 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.