



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA	
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, abóbora e cebola com frango (sopa geral - Nabiça com frango)	de abóbora c/ nabiças	de abóbora c/ nabiças	de abóbora c/ nabiças	
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	
	PRATO:	Massa fusili c/ carnes brancas 1,3,6	Massa fusili c/ carnes brancas, ervilhas e cenoura 1,3,6,9,12,13	Massa fusili c/ carnes, ervilha e cenora 1,3,6,9,12,13	Massa fusili c/ carnes, ervilha e cenoura 1,3,6,9,12,13	Massa fusili c/ ervilha e cenoura estufadas em molho 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	salada mista (alface, tomate e cebola)			
	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 com cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite com cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	batata, cenoura e cebola c/ maruca 4 (sopa geral - repolho com maruca)	Creme de legumes	Creme de legumes	Creme de legumes	
	OPÇÃO:	N/T	Maruca com batata cozida 4	N/T	N/T	
	PRATO:	Maruca com batata cozida 4	Atum com feijão frade,batata cozida e ovo	Atum com feijão frade,batata cozida e ovo	Atum com feijão frade,batata cozida e ovo	Feijão frade com batata e ovo
	SALADA:	N/T	Salada de tomate e cebola	Salada de tomate e cebola	Salada de tomate e cebola	Salada tomate e cebola
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7, iogurte com papa de fruta 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/ 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
QUARTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, e cenoura c/ peru (sopa geral - couve com peru)	Creme de cenoura c/ couve ripada	Creme de cenoura c/ couve ripada	Creme de cenoura c/ couve ripada	
	OPÇÃO:	N/T	Bife de peru grelhado c/ arroz de tomate	N/T	N/T	
	PRATO:	Bife de peru grelhado c/ arroz	Febras de porco grelhadas c/ arroz de tomate	Febras de porco grelhadas c/ arroz de tomate	Febras de porco grelhadas c/ arroz de tomate	Arroz de tomate com legumes
	SALADA:	N/T	Feijão verde	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: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	batata,cenoura e cebola c/ perca 4 (sopa geral - Alho francês com perca)	Creme de alho francês	Creme de alho francês	Creme de alho francês	
	OPÇÃO:	Perca cozida 4	N/T	N/T	N/T	
	PRATO:	Peixe vermelho assado c/ arroz 4	Peixe vermelho assado c/ batata assada e arroz 4	Peixe vermelho assado c/ batata assada 4	Peixe vermelho assado c/ batata assada 4	batata assada com estufado de grão de bico 6,12,13
	SALADA:	N/T	Bróculos	Bróculos	Bróculos	Bróculos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Biscoitos de manteiga/Maçã 1,3,6,7	Bolo de iogurte	Bolo de iogurte	Bolo de iogurte
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7, iogurte com papa de fruta 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: 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:					
	OPÇÃO:					
	PRATO:					
	SALADA:	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado	Feriado
	SOBREMESA:					
	LANCHE:					

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em [www.mpsul.pt](http://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. 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.