



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	GERAL	
SEGUNDA	SOPA BASE:	Lentilhas,abóbora, cenoura e alho francês com frango	Creme de lentilha 1,6,10	Creme de lentilha 1,6,10	Creme de lentilha 1,6,10	Creme de lentilha 1,6,10
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa riscada com frango 1,3,6	Massa à lavrador 1,3,6,9,12,13	Massa à lavrador 1,3,6,9,12,13	Massa à lavrador 1,3,6,9,12,13	Massa à lavrador sem carnes 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	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 1 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 chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	batata,abóbora, espinafres c/ maruca 4	de abóbora e espinafres	de abóbora e espinafres	de abóbora e espinafres	de abóbora e espinafres
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Filete de salmão no forno c/arroz de legumes 1,3,4	Filete de salmão no forno c/ arroz de legumes 1,3,4	Filete de salmão no forno c/ arroz de legumes 1,3,4	Filete de salmão no forno c/ arroz de legumes 1,3,4	omolete de queijo c/ arroz de legumes 3,7
	SALADA:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten, iogurte com papa de fruta 1,6,7	Manhã:pão 1 Tarde: iogurte com papa de fruta e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Manhã:pão ou 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	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:	batata,abóbora, couve flor e cebola com frango	creme de couve flor	creme de couve flor	creme de couve flor	creme de couve flor
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Espetadas de peru c/ batata cozida	Espetadas de peru c/ batata cozida	Espetadas de peru c/ batata cozida	Espetadas de peru c/ batata cozida	Estufado de grão c/ batata cozida
	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 1 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:	courgette,cenoura,feijão verde e pescada 4	sopa de feijão verde	sopa de feijão verde	sopa de feijão verde	sopa de feijão verde
	OPÇÃO:	N/T	Pescada cozida c/ massa de feijão 1,3,4,6	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida c/ massa 1,3,4,6	Peixe espada frito c/ massa de feijão 1,3,4,6	Peixe espada frito c/ massa de feijão 1,3,4,6	Peixe espada frito c/ massa de feijão 1,3,4,6	Massa de feijão 1,3,6
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Bolo de maçã 1,3,6,7	Bolo de maçã 1,3,6,7	Bolo de maçã 1,3,6,7	Bolo de maçã 1,3,6,7
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten, iogurte com papa de fruta 1,6,7	Manhã:pão 1 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,abóbora,alface e cebola com vitela	Creme de alface	Creme de alface	Creme de alface	Creme de alface
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Salada de grão de bico com ovo escalfado 3,6,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Kiwi/Pera	Kiwi	Kiwi	Kiwi
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7	Manhã:pão 1 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: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: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

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em [www.mspul.pt](http://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 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 rijã; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremçoço; 14. Moluscos.