



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata,couve branca,abóbora e cebola com frango	Creme de abóbora e couve	Creme de abóbora e couve	Creme de abóbora e couve
	OPÇÃO:	Creme de abóbora	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Empadão de carnes brancas 3,6,7	Empadão de carnes brancas 3,6,7	Empadão de carne 3,6,7	Empadão de carne 3,6,7
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	LANCHE:	Maçã ralada/ cozida	Maçã	Maçã	Maçã
		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, alho francês e cebola c/ maruca 4	de alho francês e evilhas 6,9,12,13	de alho francês e evilhas 6,9,12,13	de alho francês e evilhas 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Sopa de alho francês	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de maruca 4	Arroz de maruca 4	Arroz de maruca 4	Arroz de ervilhas e cenoura 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	LANCHE:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera
		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: 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 legumes	Creme de legumes	Creme de legumes
	OPÇÃO:	N/T	Bife de peru grelhado com massa 1,3,6	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de peru grelhado com massa 1,3,6	Panados com massa de feijão 1,3,6,7,8,9,11,12,13	Panados com massa de feijão 1,3,6,7,8,9,11,12,13	Massa de feijão 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	LANCHE:	Banana	Laranja	Laranja	Laranja
		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: 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,alho francês e bróculos pescada 4	Courgete com bróculos	Courgete com bróculos	Courgete com bróculos
	OPÇÃO:	Sopa de courgette	Pescada cozida com batata cozida 4	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida com batata cozida 4	Pescada cozida com batata e ovo 3,4	Pescada cozida com batata e ovo 3,4	batata cozida e ovo cozido 3
	SALADA:	N/T	Bróculos cozidos	Bróculos cozidos	Bróculos cozidos
	LANCHE:	Maça ralada cozida	Bolo de cenoura/Maçã 1,3,6,7	Bolo de cenoura/Maçã 1,3,6,7	Bolo de cenoura/Maçã 1,3,6,7
		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: 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	Juliana	Juliana	Juliana
	OPÇÃO:	N/T	Arroz de vitela	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de vitela	Feijoada 6,9,12,13	Feijoada 6,9,12,13	Feijoada vegetariana (feijão com arroz e legumes variados) 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	LANCHE:	Pera ralada/cozida	Kiwi	Kiwi	Kiwi
		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/ 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 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. Amendins; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rijas; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremço; 14. Moluscos.