



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA	
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, espinafres, abóbora e cebola com vitela Opção: Creme de abóbora	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 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 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:	courgette,cenoura,alho francês e pescada 4	Sopa de repolho	de repolho	de repolho	de repolho
	OPÇÃO:	Sopa de repolho	Pescada cozida com batata cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida com batata cozida 4	Bacalhau no forno com puré de batata 3,4,6,7	Bacalhau no forno com puré de batata 3,4,6,7	Bacalhau no forno com puré de batata 3,4,6,7	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 1 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/ 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, couve e cebola com frango	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:	Sopa de feijão	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	Laranja	Laranja	Laranja	Laranja
	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: 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:	Courgette, cenoura, alho francês e couve ripada com pescada	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada	de cenoura com couve ripada
	OPÇÃO:	Sopa de cenoura	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida c/ batata cozida	Pescada frita com batata cozida 1,3,4	Pescada frita com batata cozida 1,3,4	Pescada frita com batata cozida 1,3,4	Batata cozida com cenoura e ovo 3
	SALADA:	N/T	Bróculos	Bróculos	Bróculos	Bróculos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Bolo de chocolate/Maçã 1,3,6,7	Bolo de chocolate/Maçã 1,3,6,7	Bolo de chocolate/Maçã 1,3,6,7	Bolo de chocolate/Maçã 1,3,6,7
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: iogurte com papa de fruta 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,agrião, cenoura e cebola c/ frango	de agrião	de agrião	de agrião	de agrião
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Frango estufado com esparguete 1,3,6	Esparguete com ervilhas estufadas 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)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	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: logurte 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) 1,6,7,12	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: iogurte líquido e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7

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.