



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata,couve flor,abóbora e cebola c/ peru	Creme de couve flor	Creme de couve-flor	Creme de couve-flor
	OPÇÃO:	Creme de couve flôr	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Bifes de peru grelhados com arroz branco	Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13	Febras de porco grelhadas com feijão preto e arroz branco 6,9,12,13	Feijão preto e arroz 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)
	SOBREMESA:	pera ralada/cozida	Pera	Castanhas/Pera	Castanhas/Pera
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Papa cerelac ou sem glúten 1,6,7	Manhã:pão 1 Tarde: farinha láctea e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite c/ cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Manhã: Bolacha maria/água e sal 1,3,6,7,11,12 Tarde: Leite c/ cevada e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	batata,abóbora, espinafres e cebola com perca 4	Sopa de espinafres	de espinafres	de espinafres
	OPÇÃO:	Sopa de espinafres	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massada de peixe 1,3,4,6	Massada de peixe 1,3,4,6	Massada de peixe 1,3,4,6	Massa de legumes variados (courgette, cenoura, couve, espinafres) e ovo mexido 1,3,6
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana
	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:Farinha láctea e pão com 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/ manteiga (creme vegetal) 1,6,7
QUARTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, cenoura e cebola c/ frango	Creme de cenoura	Creme de cenoura	Creme de cenoura
	OPÇÃO:	Creme de cenoura	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Vitela estufada com puré de batata 3,6,7	Vitela estufada c/ ervilha e cenoura com puré de batata 3,6,7,9,12,13	Vitela estufada c/ ervilha e cenoura com puré de batata 3,6,7,9,12,13	Estufado de grão de bico e cogumelos com batata 6,12,13
	SALADA:	N/T	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Maçã	Dióspiro/Maçã	Dióspiro/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/ 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,repolho e cebola com pescada 4	de grão e repolho 6,12,13	de grão e repolho 6,12,13	de grão e repolho 6,12,13
	OPÇÃO:	Sopa de repolho	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Lombinhos de pescada com arroz de legumes 4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes 4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes 4	Lentilhas estufadas com arroz de legumes 1,6,10
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface,tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	pera ralada/cozida	Gelatina/Pera	Gelatina/Pera	Gelatina/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 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
SEXTA	SOPA BASE:	Batata, couve branca, cebola e abóbora com vitela	Caldo verde passado	Caldo verde	Caldo verde
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango assado com esparguete 1,3,6	Frango assado com esparguete 1,3,6	Frango assado com esparguete 1,3,6	Ervilha e cenoura estufada com esparguete 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Bróculos	Bróculos	Bróculos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	kiwi	kiwi	kiwi
	LANCHE:	Manhã: iogurte ou papa 1,6,7 Tarde: Papa cerelac 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/ doce/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. Amendoins; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rijá; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremçoço; 14. Moluscos.