



Ementa Semanal

quarta semana **25-08-2024 a 29-08-2024**



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata,abóbora e cebola com frango	Sopa de abóbora com pevide 1,3,6	Canja 1,3,6	Sopa de abóbora com pevide 1,3,6
	OPÇÃO:	Sopa de abóbora	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango com batata	Jardineira de carnes brancas (macedónia de legumes) 6,9,12,13	Jardineira de vitela (macedónia de legumes) 6,9,12,13	Jardineira sem carnes 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	N/T	N/T	N/T
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Maçã	Maçã	Maçã
	LANCHE:	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta 7	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite com chocolate e pão c/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
TERÇA	SOPA BASE:	batata,abóbora e cebola com maruca 4	Juliana	Juliana	Juliana
	OPÇÃO:	N/T	Maruca estufada com massa 1,3,4,6	N/T	N/T
	PRATO:	maruca estufada ao natural com massa 1,3,4,6	Douradinhos no forno com massa de feijão 1,3,4,6,7,9,12,13	Douradinhos no forno com massa de feijão 1,3,4,6,7,9,12,13	Massa de feijão 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Tarde: Papas de aveia com banana 1,7,8	Tarde: papas de aveia com banana e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: Iogurte e pão c/ compota/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	cenoura, batata e courgette com peru	Creme de courgette	Creme de courgette	Creme de courgette
	OPÇÃO:	N/T	Bife de peru grelhado com arroz de legumes	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de peru grelhado com arroz de legumes	Arroz de pato com legumes	Arroz de pato com legumes	Arroz de feijão com legumes 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	N/T	N/T	N/T
	SOBREMESA:	Banana	Banana	Banana	Banana
	LANCHE:	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta 7	Tarde: Iogurte natural com papa de fruta e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	Courgette, cenoura, brócolo e batata com perca 4	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos	Sopa de brócolos
	OPÇÃO:	N/T	Perca grelhada com batata cozida 4	N/T	N/T
	PRATO:	Perca grelhada com batata cozida 4	Feijão frade c/ atum, ovo e batata cozidos 3,4,6,9,12,13	Feijão frade com atum, ovo e batata cozidos 3,4,6,9,12,13	Feijão frade com ovo e batata cozidos 3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Maçã assada	Maçã assada	Bolo de chocolate/maçã 3,7
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com pera1,7,8	Tarde:papas de aveia com pera e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7	Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7
SEXTA	SOPA BASE:	batata,alface e cenoura com vitela	Creme de ervilhas 6,9,12,13	Creme de ervilhas 6,9,12,13	Creme de ervilhas 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Carne branca	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Vitela estufada com arroz de cenoura	Almondegas de vitela com arroz de cenoura	Almondegas com arroz de cenoura	arroz de grão, cenoura e ervilhas 6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate, cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Melão	Melão	Melão
	LANCHE:	Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7	Tarde: Farinha láctea e pão c/ fiambre de peru de peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	Tarde: Iogurte líquido e pão c/ fiambre de peru de peru /manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12	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.mspul.pt. Vista regularmente pela Nutricionista Ana Isabel Matias Pereira com a cédula profissional nº 4347N. 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 Enoxre e Sulfitos; 13. Tremço; 14. Moluscos.

Sempre que necessário, no período da manhã pode haver reforço alimentar (pão/papa de fruta/fruta à peça/Iogurte/ bolacha maria ou de água e sal)