

| DIA     |            | BERÇARIO                                        | SALA DE 1 ANO                                                                   | SALA DOS 2 ANOS                                                                  | GERAL                                                                             | VEGETARIANA                                                         |
|---------|------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| SEGUNDA | SOPA BASE: | batata, espinafres, abóbora e cebola com frango | Sopa de espinafre                                                               | Sopa de espinafre                                                                | Sopa de espinafre                                                                 | Sopa de espinafre                                                   |
|         | OPÇÃO:     | Frango cozido                                   | Bife de frango grelhado c/ batata cozida                                        | N/T                                                                              | N/T                                                                               | N/T                                                                 |
|         | PRATO:     | Bife de frango grelhado com batata cozida       | Carne de porco à alentejana (sem ameijoia)                                      | Carne de porco à alentejana (sem ameijoia)                                       | Carne de porco à alentejana (sem ameijoia)                                        | batata cozida com ervilhas estufadas 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: | Maçã ralada/cozida                              | Ameixa                                                                          | Ameixa                                                                           | Ameixa                                                                            | Ameixa                                                              |
|         | 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 branco 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, repolho e cebola com pescada 4  | Sopa de grão com repolho 6,12,13                                                | Sopa de grão com repolho 6,12,13                                                 | Sopa de grão com repolho 6,12,13                                                  | Sopa de grão com repolho 6,12,13                                    |
|         | OPÇÃO:     | N/T                                             | Arroz de peixe (maruca) 4                                                       | N/T                                                                              | N/T                                                                               | N/T                                                                 |
|         | PRATO:     | Arroz de peixe (maruca) 4                       | Arroz de pota 14                                                                | Arroz de pota 14                                                                 | Arroz de pota 14                                                                  | Arroz de feijão 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                                          | banana                                                                          | Banana                                                                           | Banana                                                                            | Banana                                                              |
|         | 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 natural, e pão c/ queijo 1,3,7                                    | 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: | batata,abóbora, couve e cenoura com frango      | de couve portuguesa                                                             | de couve portuguesa                                                              | de couve portuguesa                                                               | de couve portuguesa                                                 |
|         | OPÇÃO:     | N/T                                             | N/T                                                                             | N/T                                                                              | N/T                                                                               | N/T                                                                 |
|         | PRATO:     | Esparguete à bolonhesa (carnes brancas) 1,3,6   | Esparguete à bolonhesa (carnes brancas) 1,3,6                                   | Esparguete à bolonhesa 1,3,6                                                     | Esparguete à bolonhesa (carne picada mista de vaca e porco) 1,3,6                 | Esparguete à bolonhesa vegan (com soja granulada fina) 1,3,5,6,8,11 |
|         | 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:    | 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                      | Tarde: laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7        |
| QUINTA  | SOPA BASE: | batata,abóbora, couve flor e cebola com perca 4 | Sopa de feijão manteiga c/ couve flor                                           | Sopa de feijão manteiga c/ couve flor 6,9,12,13                                  | Sopa de feijão manteiga c/ couve flor 6,9,12,13                                   | Sopa de feijão manteiga c/ couve flor 6,9,12,13                     |
|         | OPÇÃO:     | Perca cozida 4                                  | N/T                                                                             | N/T                                                                              | N/T                                                                               | N/T                                                                 |
|         | PRATO:     | Perca assada com batata cozida 4                | Perca assada com batata assada 4                                                | Perca assada com batata assada 4                                                 | Perca assada com batata assada 4                                                  | batata assada e estufado de grão com couve 6,12,13                  |
|         | SALADA:    | N/T                                             | brócolos                                                                        | brócolos                                                                         | brócolos                                                                          | N/T                                                                 |
|         | SOBREMESA: | Maçã ralada/cozida                              | Delícia de gelatina e Iogurte/Maçã 3,6,7                                        | Delícia de gelatina e Iogurte 3,6,7                                              | Delícia de gelatina e Iogurte 3,6,7                                               | Delícia de gelatina (origem vegetal) e Iogurte 3,6,7                |
|         | LANCHE:    | Tarde: Papa de aveia com pera 1,7,8             | 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                        | Tarde: Leite branco e pão c/ manteiga(creme vegetal) 1,6,7          |
| SEXTA   | SOPA BASE: | batata,alface e cenoura com Perú                | creme de cenoura                                                                | Creme de cenoura                                                                 | Creme de cenoura                                                                  | Creme de cenoura                                                    |
|         | OPÇÃO:     | Perú cozido                                     | N/T                                                                             | N/T                                                                              | N/T                                                                               | N/T                                                                 |
|         | PRATO:     | Bife de Perú grelhado c/ arroz                  | Bife de Perú grelhado c/ arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13              | Bife de Perú grelhado c/ arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13               | Bife de Perú grelhado c/ arroz de tomate e feijão branco 6,9,12,13                | 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: | Maçã ralada/cozida                              | Dióspiro/Maçã                                                                   | Dióspiro                                                                         | Dióspiro                                                                          | Dióspiro                                                            |
|         | LANCHE:    | Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7       | Tarde: Farinha láctea e pão c/ fiambre de Peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12 | Tarde: Iogurte líquido e pão c/ fiambre de Peru/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12 | Tarde: Iogurte líquido e pão c/ fiambre 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.mspsul.pt](http://www.mspsul.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 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. Amendãos; 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 Enoxfero 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)