



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE: batata, abóbora, repolho e cebola com pescada 4	Sopa de grão com repolho e pescada 6,12,13	Sopa de grão com repolho 6,12,13	Sopa de gão com repolho 6,12,13	Sopa de gão 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: 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, espinafres, abóbora e cebola com frango	Sopa de espinafres e frango	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres
	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 ameijoas)	Carne de porco à alentejana (sem ameijoas)	Carne de porco à alentejana (sem ameijoas)	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	pera	pera	pera	pera
QUARTA	LANCHE: Tarde: Papas de aveia com banana 1,6,7	iogurte natural e bolo de cenoura e maçã sem açúcar /Maçã 1,3,6,7	Castanhas assadas (opcional com fruta) e bolo de cenoura e maçã 1,3,6,7	Castanhas assadas de cenoura e maçã 1,3,6,7	Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
	SOPA BASE: batata, abóbora, couve flor e cebola com perca 4	Sopa de feijão manteiga c/ couve flor e perca 4	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 arroz 4	Perca assada com arroz 4	Perca assada com arroz 4	Perca assada com arroz 4	batata assada e estufado de grão com couve 6,12,13
	SALADA: N/T	brócolos	brócolos	brócolos	N/T
QUINTA	SOBREMESA: Maçã ralada/cozida	Tangerina	Tangerina	Tangerina	Tangerina
	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
	SOPA BASE: batata, abóbora, couve e cenoura com peru	de couve portuguesa e peru	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
SEXTA	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	maçã	maçã	maçã	maçã
	LANCHE: Tarde: Papa de aveia com pera 1,6,7	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
	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
Sexta	PRATO: Pescada cozida c/ batata cozida	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Pescada assada no forno com puré de batata 1,3,4,6,7	Batata cozida com cenoura e ovo 3
	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 natural com fruta 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	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 alérgenos 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. Amendoin; 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 Enxofre e Sulfitos; 13. Tremoço; 14. Moluscos.