



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	GERAL
SEGUNDA	SOPA BASE:	Lentilhas, abóbora, cenoura e alho francês com frango	Creme de lentilhas e frango 1,6,10	Creme de lentilha 1,6,10	Creme de lentilha 1,6,10
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa riscada com frango 1,3,6	Massa à lavrador 1,3,6,9,12,13	Massa à lavrador 1,3,6,9,12,13	Massa à lavrador sem carnes 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	maçã assada	Maçã assada	Maçã assada
	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
TERÇA	SOPA BASE:	batata, abóbora, espinafres c/ maruca 4	de abóbora e espinafres e maruca 4	de abóbora e espinafres	de abóbora e espinafres
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Filete de salmão no forno c/arroz de legumes 1,3,4	Filete de salmão no forno c/ arroz de legumes 1,3,4	Filete de salmão no forno c/ arroz de legumes 1,3,4	omelete de queijo c/ arroz de legumes 3,7
	SALADA:	N/T	N/T	N/T	N/T
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera	Pera	Pera
	LANCHE:	Tarde: Papas de aveia com banana 1,6,7	Tarde: papas de aveia com banana e pão c/ queijo 1,6,7,12	Tarde: iogurte natural, e pão c/ compota sem açúcar 1,3,7 opção: iogurte natural com fruta, pão com compota sem açúcar 1,3,7	Tarde: iogurte e pão c/ compota sem açúcar 1,6,7,12 Tarde: iogurte e pão c/ marmelada/manteiga(creme vegetal) 1,6,7,12
QUARTA	SOPA BASE:	batata, abóbora, couve flor e cebola com frango	creme de couve flor e frango	creme de couve flor	creme de couve flor
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	peito de peru estufado c/ batata cozida	Peito de peru estufado c/ batata cozida	Peito de peru estufado c/ batata cozida	Estufado de grão c/ batata cozida
	SALADA:	N/T	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	Banana	Dióspiro	Dióspiro	Dióspiro
	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 1,3,7	Tarde: Laranja e pão c/ queijo/manteiga(creme vegetal) 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	courgette, cenoura, feijão verde e pescada 4	sopa de feijão verde e pescada 4	sopa de feijão verde	sopa de feijão verde
	OPÇÃO:	N/T	Pescada cozida c/ massa de feijão 1,3,4,6	N/T	N/T
	PRATO:	Pescada cozida c/ massa 1,3,4,6	Pescada frita c/ massa de feijão 1,3,4,6	Pescada frita c/ massa de feijão 1,3,4,6	Massa de feijão 1,3,6
	SALADA:	N/T	Cenoura ralada	Cenoura ralada	Cenoura ralada
	SOBREMESA:	Maçã ralada/ cozida	Banana	Banana	Banana
	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
SEXTA	SOPA BASE:	batata, abóbora, alface e cebola com vitela	Creme de alface e vitela	Creme de alface	Creme de alface
	OPÇÃO:	N/T	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13	Arroz de frango c/ grão de bico 6,12,13
	SALADA:	N/T	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura	Couve branca e cenoura
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Laranja	Laranja	Laranja
	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

Nota: N/T - Não Tem; Esta ementa poderá ser sujeita a alterações. Ementa também disponível em [www.mspsl.pt](http://www.mspsl.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. Amendoinos; 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.

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)