



DIA	BERÇARIO	SALA DE 1 ANO	SALA DOS 2 ANOS	GERAL	VEGETARIANA
SEGUNDA	SOPA BASE:	batata, nabiças, abóbora e cebola com frango	de abóbora c/ nabiças e frango	de abóbora c/ nabiças	de abóbora c/ nabiças
	OPÇÃO:	creme de cenoura	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Massa fusili c/ vitela 1,3,6	Massa fusili c/ vitela, ervilhas e cenoura 1,3,6,9,12,13	Massa fusili c/ vitela, ervilha e cenoura 1,3,6,9,12,13	Massa fusili c/ ervilha e cenoura estufadas em molho 1,3,6,9,12,13
	SALADA:	N/T	salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)	Salada mista (alface, tomate e cebola)
	SOBREMESA:	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, espinafres e cebola c/ maruca 4	Creme de espinafres e grão de bico e maruca 4,6,12,13	Creme de espinafres e grão de bico 6,12,13	Creme de espinafres e grão de bico 6,12,13
	OPÇÃO:	N/T	Maruca com batata cozida 4	N/T	N/T
	PRATO:	Maruca com batata cozida 4	Empadão de atum 3,4,6,7	Empadão de atum 3,4,6,7	Empadão de cogumelos e soja granulada fina 1,3,5,6,7,8,11
	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	pêra	pêra	pêra
	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 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 branca e cenoura c/ peru	Creme de cenoura c/ couve ripada e peru	Creme de cenoura c/ couve ripada	Creme de cenoura c/ couve ripada
	OPÇÃO:	N/T	Bife de peru grelhado c/ arroz de tomate	N/T	N/T
	PRATO:	Bife de peru grelhado c/ arroz	Febras de porco grelhadas c/ arroz de tomate	Febras de porco grelhadas c/ arroz de tomate	Arroz de tomate com legumes
	SALADA:	N/T	Feijão verde	Feijão verde	Feijão verde
	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/ queijo1,3,7	Tarde: laranja e pão c/ queijo 1,6,7
QUINTA	SOPA BASE:	batata,abóbora, couve flor e alho francês c/ perca 4	Creme de alho francês e perca 4	Creme de alho francês	Creme de alho francês
	OPÇÃO:	Perca cozida 4	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Peixe vermelho assado c/ arroz 4	Red fish assado c/ batata assada e arroz 4	Red fish assado c/ batata assada 4	batata assada com estufado de grão de bico 6,12,13
	SALADA:	N/T	brócolos	brócolos	brócolos
	SOBREMESA:	Maçã ralada/cozida	Bolo de cenoura e maçã sem açúcar /Maçã 1,3,6,7	Bolo de maçã e cenoura1,3,6,7	Bolo de maçã e cenoura1,3,6,7
	LANCHE:	Tarde: Papa de aveia com pera1,6,7	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, courgette, repolho e cenoura c/ frango	de feijão vermelho c/ repolho e frango 6,9,12,13	de feijão vermelho c/ repolho 6,9,12,13	de feijão vermelho c/ repolho 6,9,12,13
	OPÇÃO:	Frango cozido	N/T	N/T	N/T
	PRATO:	Frango estufado c/ massa cozida 1,3,6	Frango estufado c/ cenoura e massa esparguete 1,3,6	Frango estufado c/ cenoura e massa esparguete 1,3,6	Frango estufado c/ cenoura e massa esparguete 1,3,6
	SALADA:	N/T	Repolho	Repolho	Repolho
	SOBREMESA:	Pera ralada/cozida	Pera/Maçã	kiwi	kiwi
	LANCHE:	Tarde: Farinha láctea ou sem glúten 1,6,7,11	Tarde: Farinha láctea e pão c/ fiambre de peru /manteiga(creme vegetal) 1,6,7,11,12	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.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. Amendãos; 6. Soja; 7. Leite e produtos à base de leite; 8. Frutos de casca rijã; 9. Aipo; 10. Mostarda; 11. Sementes de Sésamo; 12. Dióxido de Emxofre e Sulfitos; 13. Tremçoço; 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)