



EMENTA 4

Resposta Social		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Berçário	Meio manhã	Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta	
	Sopa /2ª Prato	Creme de espinafres c/maruca		Creme de courgete C/vitela		Creme de abobora c/solha		Creme de brócolos c/ frango		Creme de couve coração c/ pescada	
	Sobremesa	Maçã		Pera cozida		Banana ou maçã		Pera		Maçã Assada	
	Lanche	Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite	
1 / 2 Anos	Meio manhã	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	Sopa	Puré de espinafres		Alface		Creme de abobora c/ massinhas		Brócolos		Juliana	
	2ª Prato	Peixe e ovo cozido	Batata e feijão verde cozido	Rolo de carne picada	Esparguete e salada de alface	Feijão-frade C/peixe **	Ovo cozido e macedónia	Bifes de frango de cebolada	Arroz branco salada de alface	Pescada à Gomes Sá	Salada de tomate
	Lanche	Leite Simples / chocolate Pão C/ creme vegetal		Iogurte Pão com fiambre		Leite simples/ chocolate Pão c/ marmelada		Iogurte Pão com Paio de Lombo		Leite simples/chocolate Pão c/ queijo	
Pré- escolar e CATL	Meio manhã	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	Sopa	Puré de espinafres		Alface		Creme de abobora c/ massinhas		Brócolos		Juliana	
	2ª Prato	Peixe e ovo cozido	Batata e feijão verde cozido	Rolo de carne picada	Esparguete e salada de alface	Feijão-frade C/atum	Ovo cozido e macedónia	Bifes de frango de cebolada	Arroz branco salada de alface	Pescada à Gomes Sá	Salada de tomate
	Lanche	Leite Simples / chocolate Pão C/ creme vegetal		Iogurte Pão com fiambre		Leite simples/ chocolate Pão c/ marmelada		Iogurte Pão com Paio de Lombo		Leite simples/chocolate Pão c/ queijo	
Vegetariana	Meio Manhã	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	Sopa	Puré de espinafres		Alface		Creme de abobora c/ massinhas		Brócolos		Juliana	
	2ª Prato			Legumes Salteados				Couve flor gratinada			
	Lanche	Leite Simples / chocolate Pão C/ creme vegetal		Iogurte Pão com doce de morango		Leite simples/ chocolate Pão com marmelada		Iogurte Pão c/ creme vegetal		Leite/simples/chocolate Pão c/ queijo	
Dieta	Sopa	Puré de espinafres		Alface		Creme de abobora c/ massinhas		Brócolos		Juliana	
	2ª Prato	Peixe cozido c/ovo	Batata cozida e feijão verde	Hamburguer grelhado	Esparguete e salada de alface	Feijão frade com peixe grelhado	Ovo cozido e macedónia	Bifes de frango grelhado	Arroz branco salada de alface	Pescada no forno	Batata e Salada de tomate