



## EMENTA 5

Resposta Social		Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta	
Berçário	<b>Meio manhã</b>	Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta		Leite ou fruta	
	<b>Sopa /2ª Prato</b>	Creme de couve-flor c/perú		Creme de nabiça c/ abrótea		Creme de abóbora c/ vitela		Creme de alface c/tamboril		Creme de alho francês c/ frango	
	<b>Sobremesa</b>	Maçã		Pera cozida		Banana ou maçã		Pera		Manga	
	<b>Lanche</b>	Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite		Papa/Leite	
1 /2 Anos	<b>Meio manhã</b>	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	<b>Sopa</b>	Puré de couve-flor c/cenoura		Puré de feijão c/ espinafres		Peixe		Agrião		Puré de cenoura e beringela	
	<b>2ª Prato</b>	Panados de frango no forno	Arroz de lentilhas salada de alface e beterraba	Massada de peixe	Salada de alface	Arroz de frango	Sala de alface e couve roxa	Salada de peixe C/ macedónia e ovo		Massa à bolonhesa	Salada de alface
	<b>Lanche</b>	Leite Simples / chocolate Pão C/ creme vegetal		Iogurte Pão com fiambre		Leite simples/ chocolate Pão c/ creme vegetal		Iogurte Pão com Paio de Lombo		Leite simples/chocolate Pão c/ queijo	
Pré- escolar e CATL	<b>Meio manhã</b>	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	<b>Sopa</b>	Puré de couve-flor c/cenoura		Puré de feijão branco c/ espinafres		Peixe		Agrião		Puré de cenoura e beringela	
	<b>2ª Prato</b>	Panados de frango	Arroz de lentilhas salada de alface e beterraba	Massada de peixe	Salada de alface	Arroz à valenciana	Sala de alface e couve roxa	Salada de atum C/ovo	Macedónia	Massa à bolonhesa	Salada de alface
	<b>Lanche</b>	Leite Simples / chocolate Pão C/ creme vegetal		Iogurte Pão com fiambre		Leite simples/ chocolate Pão c/ creme vegetal		Iogurte Pão com Paio de Lombo		Leite simples/chocolate Pão c/ queijo	
Vegetariana	<b>Meio Manhã</b>	Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *		Fruta da época *	
	<b>Sopa</b>	Puré de espinafres		Alface		Creme de abóbora c/ massinhas		Brócolos		Juliana	
	<b>2ª Prato</b>	Couve-flor gratinada				Legumes Salteados					
	<b>Lanche</b>	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	<b>Sopa</b>	Puré de couve-flor c/cenoura		Puré de feijão c/ espinafres		Peixe		Agrião		Puré de cenoura e beringela	
	<b>2ª Prato</b>	Bife de peru grelhado	Arroz de lentilhas salada de alface	Peixe cozido	Batata cozida Salada de alface	Bife de frango grelhado	Salada de alface e couve roxa	Peixe cozido	Batata cozida c/ legumes	Bife de vaca grelhado	Arroz branco e Salada de alface

