



Ementa 2

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Berçário	Sopa	4-6 m: Creme de couve-flor		4-6 m: Creme de couve-lombarda		4-6 m: Creme de curgete		4-6 m: Creme de cenoura		4-6 m: Creme de brócolos	
		6-12 m: Creme de couve-flor com tamboril (11)		6-12 m: Creme de couve-lombarda e feijão vermelho com peru		6-12 m: Creme de ervilhas com salmão (11)		6-12 m: Creme de cenoura com frango		6-12 m: Creme de brócolos com pescada (11)	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)		Papa láctea (3,7)	
1 ano	Sopa	Creme de couve-flor		Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Canja		Sopa de brócolo	
	Prato	Tamboril cozido com batata cozida (11)	Salada de alface	Bife de peru com esparguete (3)	Salada de tomate	Salmão com batata cozida (11)	Salada de alface	Peito de frango cozido com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Pescada cozida com batata e legumes (11)	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre de peru (3,7)	
2 anos / Pré-escolar e CATL	Sopa	Creme de couve-flor		Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Canja		Sopa de brócolos	
	Prato	Lulas à brasileira com arroz branco (8)	Salada de alface	Bife de peru de cebolada com esparguete (3)	Salada de tomate	Lombos de salmão no forno com batata (11)	Salada de alface	Peito de frango recheado com espinafres no forno com arroz de feijão	Salada de cenoura ralada	Gratinado de pescada com batata cozida e legumes (7,11)	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com marmelada (3,5,7)	
Vegetariano	Sopa	Creme de couve-flor		Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Creme de cenoura		Sopa de brócolos	
	Prato	Falafel com arroz branco	Salada de alface	Massada de legumes e feijão (3)	Salada de tomate	Estufado de ervilhas e tomate com batata	Salada de alface	Omelete de cogumelos com arroz de feijão (10)	Salada de cenoura ralada	Gratinado de batata, grão e legumes no forno (7)	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época ou gelatina vegetal		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com marmelada (3,5,7)	
Alternativa	Sopa	Creme de couve-flor		Sopa de couve-lombarda e feijão vermelho		Creme de ervilhas		Canja		Sopa de brócolos	
	Prato	Maruca cozido com batata cozida (11)	Salada de alface	Bife de peru grelhado com esparguete (3)	Salada de tomate	Lombos de salmão no forno com batata (11)	Salada de alface	Bife de frango grelhado com arroz de feijão (3)	Salada de cenoura ralada	Pescada cozida com batata e legumes (11)	
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época		Fruta da época	
	Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)		logurte com cornflakes (3,7)		Leite simples e pão com fiambre (3,7)	

Bebida: Água | Incluir: 1 pão de mistura (45g) | Vegetariano: Prato Ovolactovegetariano

Alergénios (identificados na ementa com o respetivo número): (1) Aipo; (2) Amendoins; (3) Cereais que contêm glúten; (4) Crustáceos; (5) Dióxido de enxofre e sulfitos; (6) Frutos de casca rija; (7) Leite; (8) Moluscos; (9) Mostarda; (10) Ovos (1) Peixe (2) Sementes de sésamo (3) Soja (4) Tremoço

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos. Nutricionista: Inês Curvelo (ASAL SA.) | CP: 5275N