



		1ª semana - 01 a 04	2ª semana - 07 a 11	3ª semana - 14 a 18	4ª semana - 21 a 25	5ª semana - 28 a 30
SEG	Lanche da manhã		Fruta passada / laminada	Fruta passada / laminada		Fruta passada / laminada
	Almoço	A Nutricionista Cristina Ramos	Creme de feijão-verde * (carne) Legumes cozidos c/ macarrão Fruta laminada/ fruta passada	Creme de cenoura* (peixe) Bolinhos de peixe c/ arroz Salada feijão frade Fruta passada/ laminada	ENCERRADO	Creme de ervilhas* (carne) Arroz de aves Salada alface Fruta passada/laminada
TER	Lanche da tarde		logurte natural e fruta	Papa aveia		Papa Láctea
	Almoço	Fruta passada / laminada Creme de legumes * (carne) Massa com peixe Salada de tomate Fruta passada/ laminada	Fruta passada / laminada Creme de macedónia * (peixe) Peixe grelhado c/ arroz Salada de tomate Fruta laminada/ fruta passada	Fruta passada / laminada Creme de couve-lombarda * (carne) Tortilha de legumes no forno (alho, cenoura, courgette, pimentos, ervilhas e batatas) Fruta passada/ laminada	Fruta passada / laminada Creme de nabo* (peixe) Fêveras grelhado c/ arroz Salada cenoura Fruta passada/ laminada	Fruta passada / laminada Sopa de alface * (peixe) Peixe c/ arroz Legumes cozidos Fruta passada / laminada
QUA	Lanche da tarde	Papa Láctea	Papa lactea	Papa de lactea	Papa aveia	Papa de fruta e bolachas
	Almoço	Fruta passada / laminada Creme de couve-branca * (peixe) Rancho vegetariano (macarrão, grão de bico, tomate, couve, cenoura e cebola) Fruta laminada/ fruta passada	Fruta passada / laminada Creme de aboborinha * (carne) Esparguete à bolonhesa Salada de cenoura Fruta laminada/fruta passada	Fruta passada / laminada Sopa de alface * (peixe) Frango assado c/ arroz branco Salada mista Fruta passada/laminada	Fruta passada / laminada Creme de brócolos * (Carne) Salada de batata c/ brócolos, ovo, cenoura cozida Fruta passada/laminada	Fruta passada / laminada Creme de nabo * (carne) Carne picada estufada com arroz Salada tomate Fruta laminada/ fruta passada
QUI	Lanche da tarde	Papa de fruta e bolacha	Papa aveia	Papa de fruta e bolachas	logurte natural e fruta	Papa de Aveia
	Almoço	Fruta passada / laminada Creme de cenoura * (carne) Carne estufada com arroz Fruta laminada/ fruta passada	Fruta passada / laminada Creme de ervilhas * (peixe) Empadão de peixe Salada mista Fruta laminada/ fruta passada	Fruta passada / laminada Sopa de couve-roxa * (carne) Douradinhos no forno c/ esparguete Salada cenoura raspada Fruta passada/ fruta laminada	Fruta passada / laminada Creme de brócolos * (peixe) Peru estufado com cenoura e cotovelo Salada alface Fruta laminada/ passada	
SEX	Lanche da tarde	Papa aveia	Papa de fruta e bolacha	logurte natural e fruta	Papa de lactea	
	Almoço	Fruta passada / laminada Creme de juliana * (peixe) Batatas cosidas com peixe Cenoura cozida Fruta laminada/ fruta passada	Fruta passada / laminada Creme de couve-flor * (carne) Cozido de carnes brancas c/ arroz e legumes Fruta laminada/ fruta passada	ENCERRADO	FERIADO	
	Lanche da tarde	logurte natural e fruta	Papa de Aveia			



- prato vegetariano

As crianças a partir dos 24 meses devem seguir a ementa geral

* adição de carne branca ou peixe, alternado, na sopa do berçário e sala de 1 ano.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais e a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades das crianças.

Existência de informação sobre os alérgenos presentes nos produtos/pratos servidos.