

		1ª semana - 01	2ª semana - 04 a 08	3ª semana - 11 a 15	4ª semana - 18 a 22	5ª semana - 25 a 29
SEG	Lanche da manhã	 A Nutricionista, Cristina Ramos 	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada
	Almoço		Creme de legumes* (peixe) Macarronada de frango e legumes Salada de tomate Fruta passada/ laminada	Creme de cenoura e abóbora * (carne) Peixe no forno c/ arroz de cenoura Salada de alface Fruta passada/ laminada	Sopa de vagem* (peixe) Massa cotovelo c/ almôndegas de aves Salada de alface Fruta passada/ laminada	Sopa de coração * (peixe) Empadão de peru c/ legumes Salada de tomate Fruta passada/ laminada
TER	Lanche da tarde		Papa Láctea	Papa de aveia	Papa láctea	Papa de aveia
	Lanche da manhã		Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada
QUA	Almoço		Creme de nabo * (carne) Peixe c/ batata e cenoura Salada de tomate Fruta passada/ laminada	Sopa de couve branca Lasanha de legumes Salada de tomate Fruta passada/ laminada	Sopa de abóbora * (carne) Peixe grelhado c/ salada russa (s/ maionese) Legumes salteados Fruta passada/ laminada	Creme de feijão-verde * (peixe) Gratinado de peixe c/ arroz de cenoura Salada de tomate Fruta passada/ laminada
	Lanche da tarde		Papa de aveia	logurte natural/ fruta	Papa de fruta/bolachas	logurte natural/ fruta
QUI	Lanche da manhã		Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada
	Almoço		Creme de brócolos * (carne) Lentilhas estufadas c/ arroz branco Salada de cenoura Fruta passada/ laminada	Creme de couve-lombarda * (peixe) Esparguete c/ carne picada Salada de alface Fruta passada/ laminada	Creme de couve-roxa * (peixe) Massa de cotovelo c/ carne estufada Salada de alface Fruta passada/ laminada	Creme de feijão vermelho * (carne) Massa c/ cogumelos e legumes Salada de alface Fruta passada/ laminada
SEX	Lanche da tarde		Papa de fruta e bolachas	Papa láctea	Papa de aveia	Papa láctea
	Lanche da manhã		Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	Fruta passada/ laminada	ENCERRADO
SEX	Almoço		Sopa de lentilhas * (carne) Massada de Peixe Salada mista Fruta passada/ laminada	Creme de feijão-verde *(carne) Arroz de peixe com cenoura raspada Salada de tomate Fruta passada/ laminada	Sopa de penca * (peixe) Feijoada Vegetariana (couve, feijão, massa, pimentos vermelhos e tomate) Fruta passada/ laminada	
	Lanche da tarde		logurte natural/ fruta	Papa de fruta e bolachas	logurte natural/ fruta	ENCERRADO
SEX	Lanche da manhã		Fruta passada/ laminada	FERIADO	Fruta passada/ laminada	
	Almoço		Creme de macedónia * (carne) Peixe no forno c/ arroz de cenoura Salada de tomate Fruta passada/ laminada		Creme de Chuchu * (peixe) Peixe c/ batatas e ervilhas Salada de tomate Fruta passada/ laminada	
SEX	Lanche da tarde		Papa de fruta e bolachas		Papa láctea	
	Lanche da manhã		Fruta passada/ laminada		Fruta passada/ laminada	
SEX	Almoço		Creme de espinafres * (peixe) Arroz de aves Salada mista Fruta passada/ laminada		Fruta passada/ laminada	
	Lanche da tarde		Papa Láctea		Fruta passada/ laminada	

- 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.