

BERÇÁRIO, SALA 1 ANO

2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de couve flor OU Creme de couve flor com frango ou pescada	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com peru	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com coelho ou abrótea	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com frango	Creme de legumes OU Creme de legumes com peru ou pescada
Prato	Massa com pescada e cenoura	Batata com peru e couve coração	Arroz com abrótea e feijão verde	Farinha de pau de frango e couve flor	Batata com pescada e brócolos
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche berçário	Papa láctea ¹	logurte e fruta	Papa láctea ¹	logurte e fruta	Papa láctea ¹
Lanche 1 ano	Leite e pão	logurte com aveia e fruta	Papa láctea ¹	Pão com queijo e fruta	logurte, puré de maçã e aveia
Sopa	Creme de couve flor	Creme de abóbora	Creme de couve coração	Creme de brócolos	Creme de legumes
Prato	Bolonhesa de lentilhas com esparguete, salada de alface	Jardineira de peru	Lulas gratinadas com arroz, feijão verde cozido	Bife de frango grelhado com massa, salada de tomate	Pescada com cebolada de legumes, batatinhas e brócolos
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite e pão com queijo creme	logurte natural com aveia e fruta	Leite c/cevada e pão com compota ¹	Pão com queijo e fruta	logurte de aromas, pão torrado com azeite

¹-Sem açúcares adicionados.

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.

Mariana Bessa
Nutricionista