

# EMENTA SEMANAL 2

BERÇÁRIO, SALA 1 ANO

2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura OU Creme de cenoura com pescada ou coelho	Creme de alface OU Creme de alface com peru	Creme de penca OU Creme de penca com abrótea ou frango	Creme de alho francês OU Creme de alho francês com coelho	Creme de legumes OU Creme de legumes com peru ou pescada
<b>Prato</b>	Arroz com pescada e curgete	Massa com peru e cenoura	Batata com abrótea e brócolos	Açorda de coelho e couve coração	Massa com pescada e alho francês
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Lanche berçário</b>	Papa láctea <sup>1</sup>	logurte e fruta	Papa láctea <sup>1</sup>	logurte e fruta	Papa láctea <sup>1</sup>
<b>Lanche 1 ano</b>	Papa láctea <sup>1</sup>	Leite e pão	logurte e pão	Leite e pão com queijo	logurte, puré de pera e aveia
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	Creme de alface	Sopa de ervilhas	Creme de alho francês	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Chili vegetariano com legumes e arroz	Esparguete à bolonhesa com salada de cenoura e rúcula	Empadão de atum e legumes, salada de tomate	Arroz de frango com couve lombarda	Massada de peixe com salada de alface e agrião
<b>Sobremesa</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Leite c/canela e pão com queijo	Leite e pão com pasta de grão-de-bico	logurte e pão com manteiga	Laranjada e tostas integrais com queijo creme	logurte com fruta e cereais <sup>1</sup>

<sup>1</sup>-Sem açúcares adicionados.

**Alergénios:** Informe-se junto da nossa equipa.

Revisão: 08/2023

Mariana Bessa  
Nutricionista