

BERÇÁRIO, SALA 1 ANO
2 ANOS, PRÉ-ESCOLAR

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de abóbora OU Creme de abóbora com frango	Creme de brócolos OU Creme de brócolos com abrótea ou coelho	Creme de alface OU Creme de alface com peru	Creme de couve coração OU Creme de couve coração com frango ou pescada	Creme de legumes OU Creme de legumes com coelho
Prato	Arroz com frango e couve coração	Massa com abrótea e curgete	Farinha de pau de peru e cenoura	Batata com pescada e feijão verde	Massa com coelho 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	Papas de aveia e fruta	Papa láctea ¹	Pão com queijo e fruta	logurte, puré de maçã e aveia
Sopa	Creme de abóbora	Creme de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de legumes
Prato	Feijoada de cogumelos com legumes e arroz	Massa com abrótea, salmão, curgete e tomate	Perna de peru no forno com arroz de açafreão, salada de alface e beterraba	Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração	Tirinhas de frango com massa, azeitonas e brócolos
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite e pão com queijo creme	logurte com aveia e fruta	Leite c/cevada e pão com compota ¹	Pão com queijo e fruta	logurte e pão torrado com azeite

¹-Sem açúcares adicionados.

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa.

Mariana Bessa
Nutricionista