

Sala da Primavera e do Verão 1



Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Ementa semana de:

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Ervilha Prato: <u>Ovos</u> mexidos simples e arroz de legumes Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com <u>manteiga</u> e <u>leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de abóbora Prato: Almôndegas de <u>peixe</u> com <u>massa de lacinhos</u> Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: tangerina	<u>logurte</u> de aroma com <u>muffins</u> de banana e <u>aveia</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: Canja Prato: <u>Bifes de peru recheados</u> com <u>puré de batata</u> Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta	<u>Mini tostinhas de trigo</u> com queijo fresco e <u>leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Caldo Verde Prato: Lombos de <u>peixe</u> com <u>molho de espinafres</u> e arroz de cenoura Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: gelatina de morango	<u>logurte</u> líquido com tortilhas de arroz simples
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de Alface Prato: Carne moída com <u>esparguete</u> Hortícolas: alface Sobremesa: laranja	<u>Cereais</u> estrelitas com <u>leite</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Ovos</u> mexidos simples e arroz de legumes Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Almondegas</u> de <u>peixe</u> com <u>massa de lacinhos</u> Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: tangerina	<u>Papa de logurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Bifes de peru recheados</u> com <u>puré de batata</u> Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: Lombos de <u>peixe</u> com <u>molho de espinafres</u> e arroz de cenoura Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: gelatina de morango	<u>Papa de logurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: Carne moída com <u>esparguete</u> Hortícolas: alface Sobremesa: Laranja	<u>Papa Nutribén 8 Cereais e mel</u>



Sala da Primavera e do Verão 2



Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Creche e Jardim de Infância “O Pardal”

Ementa semana de:

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: curgete com cenoura Prato: <u>Empadão</u> de <u>bacalhau</u> Hortícolas: legumes cozidos Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com <u>queijo fatia</u> e <u>leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Alho francês e lentilha Prato: <u>Sonhos</u> de <u>peixe</u> com arroz de ervilha Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: uvas	<u>logurte</u> líquido com <u>panquecas de aveia</u> e maçã
Quarta-feira	Banana	Sopa: Canja Prato: Galinha assada com <u>massa tricolor</u> Hortícolas: alface Sobremesa: Salada de fruta	Tortilhas de arroz com <u>manteiga de Amendoim 100%</u> , <u>banana</u> e <u>leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Feijão branco com agrião Prato: <u>Pudim de atum</u> Hortícolas: Brócolos e couve-flor em tempura Sobremesa: gelatina tutti fruti com frutas	<u>logurte</u> de aroma com <u>cereais puff</u> de arroz simples
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Juliana Prato: Rolo de carne <u>recheado</u> com batata no forno assada com orégãos Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Pão-de-leite</u> com <u>queijo creme</u> e <u>leite</u> simples





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Empadão</u> de <u>bacalhau</u> Hortícolas: legumes cozidos Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com peixe Prato: <u>Sonhos</u> de <u>peixe</u> com arroz de ervilha Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: uvas	<u>Papa de logurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: Galinha assada com <u>massa tricolor</u> Hortícolas: alface Sobremesa: Salada de fruta	<u>Papa da Fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com peixe Prato: <u>Pudim de atum</u> Hortícolas: Brócolos e couve-flor Sobremesa: gelatina tuti fruti	<u>Papa de logurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: Rolo de carne <u>recheado</u> com batata assada no forno com orégãos. Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén 8 Cereais e 4 frutas</u>





Nota: Pelas 17.30 h será
fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Feijão-verde Prato: <u>Omelete com queijo</u> e cebolinho e arroz branco Hortícolas: Alface Sobremesa: Banana	<u>Pão</u> com <u>manteiga de amendoim 100%</u> e <u>leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Cenoura Prato: <u>Perca</u> no forno c/ batata cozida Hortícolas: brócolos Sobremesa: nectarina	<u>logurte de aroma</u> com <u>cereais puff</u> de <u>trigo</u> simples
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: Galinha à Jardineira Hortícolas: Alface Sobremesa: Salada de fruta	Tostas <u>de pão de forma integral</u> com <u>queijo e leite com cevada</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Couve-flor Prato: <u>Filetes</u> de pescada com arroz de tomate Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: <u>Leite-creme</u>	<u>Cereais</u> Cheerios® de <u>aveia</u> com leite
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Fava Prato: <u>Carne assada</u> com <u>massa tricolor</u> Hortícolas: couve-flor Sobremesa: laranja	<u>Bolo</u> de laranja e <u>leite simples</u>



Sala do Inverno 3

Ementa semanal de:



Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Omelete com queijo</u> e cebolinho e arroz branco Hortícolas: Alface Sobremesa: Banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Perca</u> no forno c/ batata cozida Hortícolas: brócolos Sobremesa: Nectarina	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: de legumes com galinha Prato: Galinha à jardineira Hortícolas: alface Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa de fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Filetes</u> de pescada com arroz de tomate Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: <u>leite-creme</u>	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Carne assada</u> com <u>massa tricolor</u> Hortícolas: couve-flor Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén Crescimento</u>

Nota: Pelas 17.30 será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Abóbora Prato: <u>Bacalhau à Brás</u> Hortícolas: Alface Sobremesa: Banana	<u>Pão com queijo fresco e leite com cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Feijão Prato: <u>Atum com massas e molho de tomate gratinado no forno</u> Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: Melancia	<u>logurte líquido com panquecas de banana</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: Primavera Prato: Arroz de galinha com jardineira de legumes Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: Salada de fruta	<u>Torras de pão caseiro com manteiga e leite simples</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Brócolos Prato: <u>Peixe</u> ao fricassé com arroz de cenoura Hortícolas: couve-flor Sobremesa: gelatina pêssego	<u>logurte</u> de aroma com <u>cereais puff</u> de arroz simples
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Alface Prato: <u>Strogonoff</u> de carne com <u>puré de batata</u> Hortícolas: alface Sobremesa: laranja	<u>Bolo lêvedo simples com leite com cevada</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias		Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Bacalhau</u> à Braz Hortícolas: Alface Sobremesa: Banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Atum com massa e molho de tomate gratinado no forno</u> Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: Melancia	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: de legumes com galinha Prato: Arroz de Galinha com jardineira de legumes Hortícolas: alface Sobremesa: Salada de fruta	<u>Papa da Fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Peixe</u> ao fricassé com arroz de cenoura Hortícolas: couve-flor Sobremesa: gelatina de pêssego	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Stroganoff</u> de carne com <u>puré de batata</u> Hortícolas: alface Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén multicereais, mel e bolacha maria</u>



Sala da Primavera e do Verão 5

Ementa semana de:



Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Ervilha Prato: <u>Omelete</u> com salsa, cebola e arroz branco Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com <u>manteiga e leite</u> s com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Alho francês Prato: <u>Canelones de salmão</u> , espinafres e <u>requeijão</u> Hortícolas: alface Sobremesa: nectarina	<u>logurte líquido</u> com tortilhas de arroz com <u>manteiga de amendoim</u> 100%
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: <u>Galinha ao fricassé</u> com batata Hortícolas: salada mista Sobremesa: salada de fruta	<u>Mini tostinhas de trigo</u> com <u>queijo de barrar e leite</u> com <u>cevada</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Caldo verde Prato: <u>Lombinhos de pescada</u> com <u>leite de coco</u> e arroz cenoura Hortícolas: couve-flor Sobremesa: gelatina morango com frutas	<u>logurte</u> de aroma com <u>bolachas crackers</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Legumes Prato: Carne moída c/ <u>esparguete</u> Hortícolas: alface Sobremesa: laranja	<u>Cereais de Corn Flakes de chocolate com leite</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Omelete</u> com salsa e cebola e arroz branco Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: Banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Canelones de salmão</u> , espinafres e <u>requeijão</u> Hortícolas: alface Sobremesa: nectarina	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	banana	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Galinha ao fricassé</u> Hortícolas: salada mista Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Lombinhos de pescada com leite de coco</u> e arroz branco Hortícolas: couve-flor Sobremesa: gelatina morango com frutas	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: Carne moída c/ <u>esparguete</u> Hortícolas: alface Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén 8 cereais e mel</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Tomate Prato: <u>Bacalhau de natas (soja)</u> Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: banana	<u>Pão de forma integral</u> <u>com fiambre e leite</u> simples
Terça-feira	Pêra	Sopa: Feijão branco com nabiça Prato: Arroz de <u>atum</u> com jardineira Hortícolas: alface Sobremesa: uvas	<u>Iogurte</u> de aroma com <u>cereais puff de trigo</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: <u>Perú panado com molho de tomate e massa espiral</u> Hortícolas: alface Sobremesa: salada de fruta	Tortilhas de arroz com <u>manteiga de</u> <u>Amendoim 100%</u> , maçã e <u>leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Salsa Prato: <u>Caldeirada de Peixe</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: <u>mousse de chocolate</u>	<u>Pão Padeirinha</u> com <u>queijo fresco</u> e <u>iogurte líquido</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Cebola Prato: <u>Almondegas com tagliatele</u> Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: laranja	<u>Pão-de-leite</u> com <u>queijo creme e leite</u> com <u>cevada</u>



Sala do Inverno 6

Ementa semana de:



Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Bacalhau de natas (soja)</u> Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: Arroz de <u>atum</u> com jardineira de legumes Hortícolas: alface Sobremesa: uvas	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Perú panado com molho de tomate e massa espiral</u> Hortícolas: alface Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da Fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Caldeirada de peixe</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: gelatina tutti-fruti	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Almondegas com tagliatele</u> Hortícolas: alface e tomate Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén</u> <u>8 Cereais e 4 frutos</u>



Sala da Primavera e do Verão 7

Ementa semana de:



Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de agrião Prato: <u>Ovos</u> mexidos simples e arroz com <u>milho</u> Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com <u>manteiga de amendoim</u> 100% e <u>leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de espinafres Prato: <u>Abrótea</u> assada com batata assada Hortícolas: couve-flor em tempura Sobremesa: kiwi	<u>Iogurte</u> líquido com <u>Pão de Banana</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: <u>Galinha com natas (iogurte natural) e massa espiral</u> Hortícolas: alface Sobremesa: salada de fruta	<u>Torras de pão de forma</u> com <u>manteiga</u> e <u>leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Grão-de-bico Prato: <u>Filetes de pescada</u> com arroz de legumes Hortícolas: brócolos Sobremesa: gelatina de morango	<u>Iogurte de aroma</u> com tortilhas de arroz simples
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Feijão Caseiro Prato: <u>Empadão</u> de carne Hortícolas: alface e cenoura Sobremesa: laranja	<u>Cereais</u> Cheerios® de <u>aveia com leite</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Ovos mexidos simples</u> e arroz com milho Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Abrótea</u> assada com batata assada Hortícolas: couve-flor em tempura Sobremesa: kiwi	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Galinha com natas (iogurte natural) e massa espiral</u> Hortícolas: alface Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Filetes de pescada</u> com arroz de legumes Hortícolas: brócolos Sobremesa: gelatina de morango	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Empadão</u> de carne Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén 8 cereais e mel</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Feijão verde Prato: Arroz de <u>bacalhau</u> Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com compota de morango <u>e leite</u> simples
Terça-feira	Pêra	Sopa: Juliana Prato: Salada de <u>atum</u> com macedónia e <u>ovo</u> Hortícolas: alface Sobremesa: clementina	<u>logurte líquido</u> com <u>queque de laranja</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: Canja Prato: <u>Galinha estufada com esparguete</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: salada de fruta	<u>Pão</u> de água com <u>queijo fresco e leite</u> com <u>cevada</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Cenoura com nabiça Prato: <u>Peixe grelhado (salmão)</u> com arroz de tomate Hortícolas: brócolos Sobremesa: <u>Gelatina de ananás com frutas</u>	<u>logurte</u> sólido com <u>cereais puff</u> de arroz
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Tomate Prato: Carne à jardineira Hortícolas: feijão-verde cozido Sobremesa: laranja	<u>Tostas de queijo e leite</u> com <u>cevada</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: Arroz de <u>bacalhau</u> Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: legumes com <u>peixe</u> Prato: Salada de <u>atum</u> com macedónia e <u>ovo</u> Hortícolas: alface Sobremesa: clementina	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Galinha estufada</u> com <u>esparguete</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Peixe grelhado</u> (salmão) com arroz de tomate Hortícolas: brócolos Sobremesa: <u>Gelatina de ananás com frutas</u>	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: legumes com carne Prato: Carne à jardineira Hortícolas: couve-flor Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén</u> <u>8 Cereais e 4 e frutos</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda- feira	Maçã	Sopa: Abobora Prato: <u>Ovos</u> mexidos com tomate e arroz branco Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Pão com queijo</u> <u>creme e leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Legumes Prato: <u>Abrótea frita</u> c/ batata <u>molho verde</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: Kiwi	<u>logurte</u> líquido com tortilhas de arroz com <u>manteiga de amendoim 100%</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: <u>Galinha de molho pardo com massa tricolor</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: salada de fruta	<u>Torras de pão de centeio com manteiga e leite</u> com <u>cevada</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Ervilha Prato: Arroz de <u>tamboril</u> com tomate Hortícolas: couve-flor Sobremesa: <u>pudim de caramelo</u>	<u>logurte</u> de aroma com <u>cereais puff de trigo</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Nabiça Prato: <u>Rolo de carne com feijão e massa cotovelos</u> Hortícolas: cenoura raspada Sobremesa: Laranja	<u>Massa Sovada e leite</u> simples





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>ovos</u> mexidos com tomate e arroz branco Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: puré de legumes <u>peixe</u> Prato: <u>Abrótea frita</u> c/ batata <u>molho verde</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: Kiwi	<u>Papa de logurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Galinha de molho pardo com massa tricolor</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa de fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: Arroz de <u>tamboril</u> com tomate Hortícolas: couve-flor Sobremesa: <u>pudim de caramelo</u>	<u>Papa de logurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Rolo de carne com feijão e massa cotovelos</u> Hortícolas: cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén crescimento</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

NOTA: Podem conter alérgenos

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Alho francês Prato: <u>Pastéis de bacalhau</u> com arroz de tomate Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: banana	<u>Pão</u> com <u>manteiga</u> e <u>leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Grão-de-bico Prato: <u>Caldeirada de atum</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: Uvas	<u>logurte</u> líquido com <u>bolo de arroz</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: canja Prato: <u>Strogonoff de peru com massa lacinhos</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: Salada de fruta	<u>Tosta de queijo e leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Brócolos Prato: <u>Salada de peixe com legumes e ovo</u> Hortícolas: alface Sobremesa: gelatina de ananas	<u>logurte</u> de aroma com <u>bolachas</u> crackers
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Alface com massinha Prato: <u>Carne estufada</u> com arroz de milho Hortícolas: couve-flor Sobremesa: laranja	<u>Cereais</u> cheerios® de <u>aveia</u> com <u>leite</u>





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho.

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Pastéis de bacalhau</u> com arroz de tomate Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Caldeirada de atum</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: uvas	<u>Papa de logurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Strogonoff de peru com massa lacinhos</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: Salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com peixe Prato: <u>Salada de peixe com legumes e ovo</u> Hortícolas: alface Sobremesa: gelatina de ananás	<u>Papa de logurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Carne estufada</u> com arroz de milho Hortícolas: couve-flor Sobremesa: laranja	<u>Papa Nutribén</u> <u>Multicereais e</u> <u>bolacha maria</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Agrião Prato: <u>Ovos</u> mexidos com <u>queijo</u> e arroz branco Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: Banana	<u>Pão com queijo fresco e leite com cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Couve-flor Prato: <u>Abrótea</u> cozida com <u>batata e molho verde</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: clementina	<u>Cereais</u> Corn Flakes com <u>leite</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>canja</u> Prato: <u>Lasanha de frango</u> Hortícolas: alface Sobremesa: Salada de fruta	<u>Mini tostinhas</u> com <u>queijo barrar e leite</u> simples
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Abóbora Prato: <u>Panadinhos de pescada</u> no forno com arroz de cenoura Hortícolas: couve-flor Sobremesa: <u>gelatina tuti-fruti</u> com frutas	<u>logurte sólido</u> com <u>cereais puff</u> de arroz
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Fava Prato: <u>Hambúrgueres com</u> batata frita Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Panquecas de iogurte com manteiga de amendoim 100% e leite simples</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: <u>Ovos</u> mexidos com <u>queijo</u> e arroz branco Hortícolas: Alface com tomate Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Abrótea</u> cozida com <u>batata e molho verde</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: clementina	<u>Papa de iogurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Lasanha de frango</u> Hortícolas: alface c/ cenoura raspada Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Panadinhos de pescada</u> no forno com arroz de cenoura Hortícolas: alface Sobremesa: <u>gelatina tuti fruti</u>	<u>Papa de iogurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Hambúrgueres</u> com batata frita Hortícolas: couve-flor Sobremesa: Laranja	<u>Papa Nutribén 8 cereais e mel</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: Cenoura Prato: Salada de <u>bacalhau</u> com jardineira e <u>ovo</u> Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Pão com fiambre e leite</u> com <u>cevada</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: Espinafres Prato: <u>Perca grelhada</u> com arroz de tomate Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: tangerina	<u>logurte líquido com bolo de curgete</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: <u>Canja</u> Prato: <u>Galinha com esparguete</u> Hortícolas: alface Sobremesa: Salada de fruta	<u>Pão caseiro com manteiga e leite</u> com <u>cevada</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: Legumes Prato: <u>Filetes de atum com batata assada</u> Hortícolas: brócolos Sobremesa: <u>pudding de leite</u>	<u>logurte</u> de aroma com tortilhas de arroz simples
Sexta-feira	Pêra	Sopa: Cebola Prato: <u>Arroz à Valenciana</u> Hortícolas: alface e cenoura raspada Sobremesa: laranja	<u>Cereais</u> Cheerios® de <u>aveia com leite</u>

NOTA: Podem conter alérgenos





Nota: Pelas 17.30h será fornecido um lanchinho

Dias	Reforço 10.00h	Almoço	Lanche
Segunda-feira	Maçã	Sopa: de legumes com galinha Prato: Salada de <u>bacalhau</u> com jardineira e ovo Hortícolas: Alface Sobremesa: banana	<u>Papa Cerelac</u>
Terça-feira	Pêra	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>perca grelhada</u> com arroz de tomate Hortícolas: Alface e tomate Sobremesa: tangerina	<u>Papa de logurte</u>
Quarta-feira	Banana	Sopa: legumes com galinha Prato: <u>Galinha com esparguete</u> Hortícolas: Alface Sobremesa: salada de fruta	<u>Papa da fruta</u>
Quinta-feira	Maçã	Sopa: de legumes com <u>peixe</u> Prato: <u>Filetes de atum</u> com batata assada Hortícolas: Brócolos Sobremesa: <u>pudim de caramelo</u>	<u>Papa de logurte</u>
Sexta-feira	Pêra	Sopa: de legumes com carne Prato: <u>Arroz à Valênciana</u> Hortícolas: Alface e cenoura raspada Sobremesa: Laranja	<u>Papa Nutribén 8 cereais e 4 frutos</u>

NOTA: Podem conter alérgenos

