

BERÇÁRIO 2 E 3

SEMANA 1

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Brócolos
	PRATO	Peru estufado com arroz e cenoura raspada
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Feijão Encarnado com Agrião
	PRATO	Arroz de Peixe (Salmão) e Feijão Verde
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Filete de Fogonero Assado com batata e macedónia
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Abóbora e cevadinha
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
	VEGETARIANO	
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos










































De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



Ovos	Crustáceos	Peixe	Sésamo	Dióxido de enxofre e sulfitos	Cereais que contêm glúten	Mostarda
Leite	Moluscos	Amendoins	Soja	Frutos de Casca Rija	Aipo	Tremeços

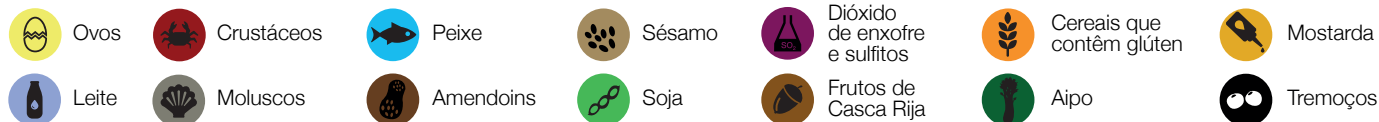
BERÇÁRIO 2 E 3

## SEMANA 2

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de maçã + bolachas (Tipo Maria)    
	PRATO	Couve flor e alho francês
	PRATO	Filete de Perca com Arroz de Tomate e Salada de Alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Pêra + Pão 
	PRATO	Canja com massinhas  
	PRATO	Perninhas de Frango Assado com cuscus e Beterraba Raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
	PRATO	Acelgas com Feijão Catarino
	PRATO	Salada de Pescada (Pescada, batata, milho doce e macedónia) 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Pêra + Pão 
	PRATO	Couve lombarda
	PRATO	Peru com massa fusilli com salada de tomate  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
	PRATO	Abóbora com cevadinha
	PRATO	Filetes de vermelho assado com arroz e brócolos 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea ou Papa de Aveia  		






































Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alergénos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



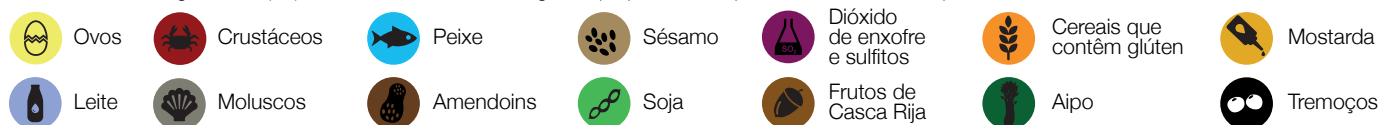
BERÇÁRIO 2 E 3

## SEMANA 3

DIA	PRATO	EMENTA
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Sumo de maçã + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Almôndegas vaca com esparguete e cenoura cozida    
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Farinha Láctea  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Sumo de Pêra + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Desfeita de Fogonero (Fogonero desfiado, batata, grão e cenoura) 
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve lombardo
	PRATO	Arroz de frango e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Farinha Láctea  
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Sumo de Pêra + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Caldo Verde
	PRATO	Massinha de Peixe (Pescada) e salada de alface  
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
	<b>LANCHE MANHÃ</b>	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Nabo e Agrião
	PRATO	Peru assado com arroz de cenoura e couve flor
	SOBREMESA	Fruta da época
	<b>LANCHE TARDE</b>	Farinha Láctea ou Papa de Aveia  








































Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



BERÇÁRIO 2 E 3















SEMANA 4

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de maçã + bolachas (Tipo Maria)    
	PRATO	Creme de Ervilhas
	PRATO	Massinha de peixe (Pescada) e cenoura cozida   
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Pêra + Pão 
	PRATO	Abóbora com massinha  
	PRATO	Jardineira de frango com arroz branco
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
	PRATO	Alho francês e courgete
	PRATO	Filete de Abrótea no Forno com Batata aos cubos assadas e feijão verde 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea  		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Pêra + Pão 
	PRATO	Agrião e lentilhas
	PRATO	Jardineira de Vitela com macedónia e massinha  
	SOBREMESA	Fruta da época ou Fruta cozida
<b>LANCHE TARDE</b>		
Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     		
<b>LANCHE MANHÃ</b>		
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
	PRATO	Grão com espinafres
	PRATO	Filete de perca assado, arroz branco e brócolos 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		
Farinha Láctea ou Papa de Aveia  		

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos






































De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



- |   |  |  |  |   |   |  |
|---|--|--|--|---|---|--|
|  Ovos  |  Crustáceos |  Peixe      |  Sésamo |  Dióxido de enxofre e sulfitos |  Cereais que contêm glúten |  Mostarda |
|  Leite |  Moluscos   |  Amendoiros |  Soja   |  Frutos de Casca Rija          |  Aipo                      |  Tremoços |

BERÇÁRIO 2 E 3






SEMANA 5

DIA	PRATO	EMENTA
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Sumo de maçã + bolachas (Tipo Maria)    
2 <sup>a</sup> feira	SOPA	Acelgas
	PRATO	Peito de peru assado, arroz e cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Farinha Láctea  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Sumo de Pêra + Pão 
3 <sup>a</sup> feira	SOPA	Espinafres
	PRATO	Salada de Peixe (Pescada, batata e macedónia) 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
4 <sup>a</sup> feira	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango Assado com Macarronete e Beterraba raspada  
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Farinha Láctea  
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Sumo de Pêra + Pão 
5 <sup>a</sup> feira	SOPA	Couve e pimpinela
	PRATO	Filete de vermelhão assado, arroz de cenoura e couve flor 
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Papa de Fruta (iogurte + bolacha + fruta)     
<b>LANCHE MANHÃ</b>		Sumo de Maçã + Bolacha (Tipo Maria)    
6 <sup>a</sup> feira	SOPA	Alho Francês
	PRATO	Bolonhesa de vaca com esparguete e salada de alface   
	SOBREMESA	Fruta da época
<b>LANCHE TARDE</b>		Farinha Láctea ou Papa de Aveia  

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

De acordo com o Regulamento (UE) nº1169/2011 existem 14 alérgenos que podem estar presentes nos alimentos que consumimos.



- |   |  |   |  |   |   |  |
|---|--|---|--|---|---|--|
|  Ovos  |  Crustáceos |  Peixe     |  Sésamo |  Dióxido de enxofre e sulfitos |  Cereais que contêm glúten |  Mostarda |
|  Leite |  Moluscos   |  Amendoins |  Soja   |  Frutos de Casca Rija          |  Aipo                      |  Tremeços |