



6ª FEIRA

3 A 7	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Agrião	Brócolos	Courgete	Feijão encarnado	Alface
		PRATO	Jardineira de frango com esparguete	Salada de bacalhau com grão, ovo e arroz de coentros	Bife de peru grelhado com puré de batata e cenoura	Legumes à Brás	Carne de vaca com arroz basmati
		SALADA		Legumes	Legumes		Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	
			logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
10 A 14	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Creme de legumes	Espinafres	Ervilhas	Agrião	Feijão verde
		PRATO	Salmão com cotovelinhos, cenoura e espinafres salteados	Frango assado com arroz de cenoura	Ovo mexido com fusilli de legumes	Rolo de peru com queijo e couscous	Filetes de pescada no forno com batata cozida
		SALADA		Legumes	Legumes	Legumes	Legumes
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	
			logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
17 A 21	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Cenoura	Nabiça	Grão com nabiças	Alface	Puré de legumes
		PRATO	Bife de peru grelhado com arroz basmati	Salmão à Brás	Cotovelinhos de cogumelos e lentilhas	Lombos de pescada no forno com arroz de cenoura	Fajitas com frango, queijo, alface e tomate
		SALADA	Legumes			Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	
			logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)			
24 A 28	Meio da Manhã		Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão	Fruta e pão
	Almoço	SOPA	Courgete	Cenoura	Espinafres	Feijão verde	Alface
		PRATO	Salada russa de atum	Arroz de pato	Ovo mexido com esparguete	Medalhões de frango panados com arroz de cenoura	Filetes de pescada no forno com couscous de legumes
		SALADA			Legumes	Legumes	
		SOBREMESA	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
	LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	Leite e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga	Leite e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola	

	LANCHE	logurte e pão de mistura com fiambre de peru	logurte e pão de mistura com queijo	logurte natural com fruta e granola (2 Anos)	logurte e pão de mistura com queijo	logurte e pão de mistura com manteiga (2 Anos)
* Ementa sujeita a alterações						