



Semana de: 25/Janerio/2021 a 29/Janiero/2021



ALMOÇO

LANCHE

2.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de cenoura e curgete (base mais couve flor) e frango	Berçário	Farinha de milho com perã (preparada com água)
	1 Ano	Creme de cenoura e curgete (base mais couve flor) e frango		
	2 Anos	Creme de cenoura e curgete (base mais couve flor)		
Prato	Berçário	Arrozinho com peito de frango desfiado	1 Ano	Farinha de milho com perã (preparada com água)
	1 Ano	Arrozinho com peito de frango estufadinho		
	2 Anos	Arrozinho com peito de frango estufadinho		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Farinha de milho com perã (preparada com água)
	1 Ano e 2 Anos	Fruta da época		

3.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de ervilha (base mais curgete e abóbora) e pescada	Berçário	Papinha de farinha de arroz e com banana (preparado c/ água)
	1 Ano	Creme de ervilha (base mais curgete e abóbora) e pescada		
	2 Anos	Creme de ervilha (base mais curgete e abóbora)		
Prato	Berçário	Batatinha cozida com pescadinha	1 Ano	Papinha de farinha de arroz e banana (preparado c/ água)
	1 Ano	Jardineira de pescada		
	2 Anos	Jardineira de pescada		
Sobremesa	Berçário	Puré de Fruta	2 Anos	Leite simples com pão c/ queijo barrar
	1 Ano e 2 Anos	Fruta da época		

4.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de coração e cenoura (base mais cenoura, alface) e Peru	Berçário	Papa de fruta cozida
	1 Ano	Creme de coração e cenoura (base mais cenoura, alface) e Peru		
	2 Anos	Creme de coração e cenoura (base mais cenoura, alface)		
Prato	Berçário	Massinha pevide com peru	1 Ano	Papa de fruta cozida com bolacha maria
	1 Ano	Massinha cotovelinhos com feijão vermelho e peru desfiado		
	2 Anos	Massinha cotovelinhos com feijão vermelho e peru desfiado		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Papa de fruta cozida com bolacha maria
	1 Ano e 2 Anos	Puré de fruta e Fruta da época		

5.ª Feira

Sopa	Berçário	creme de brócolo (base mais curguete) e pescada	Berçário	Papa de fruta cozida com farinha aveia
	1 Ano	creme de brócolo (base mais curguete) e pescada		
	2 Anos	creme de brócolo (base mais curguete)		
Prato	Berçário	Farinha de pau de peixe	1 Ano	Papinha de farinha aveia com maçã (preparado c/água)
	1 Ano	Farinha de pau de peixe		
	2 Anos	Empadão de pescada com salada alface		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Papinha de farinha aveia com maçã (preparado c/água)
	1 Ano e 2 Anos	Puré de fruta e Fruta da época		

6.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de coração (base mais ,abóbora,curgete) e frango	Berçário	Papa de milho (preparado c/ água)
	1 Ano	Creme de coração (base mais ,abóbora,curgete) e frango		
	2 Anos	Creme de coração (base mais ,abóbora,curguete)		
Prato	Berçário	Arrozinho de frango picadinho	1 Ano	logurte com Pão simples
	1 Ano	Arrozinho de frango picadinho com salada alface		
	2 Anos	Arrozinho de frango picadinho com salada alface		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	logurte com Pão simples
	1 Ano e 2 Anos	Puré de fruta e Fruta da época		

Notas: Os meninos com alergias ou tolerâncias têm cuidados especiais.

Nutricionista Petra Cunha Nº3649N

De acordo com o Regulamento (UE) N.º 1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho, a sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Cruzáceos e produtos à base de cruzáceos, Ovos

OBS.: Sujeito a alterações.