



Semana de: 11/Janerio/2021 a 15/Janerio/2021



ALMOÇO

LANCHE

2.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de cenoura (base mais, couve flor, alface) e frango	Berçário	Farinha de milho com pêra (preparada com água)
	1 Ano	Creme de cenoura (base mais, couve flor, alface) e frango		
	2 Anos	Creme de cenoura (base mais, couve flor, alface)		
Prato	Berçário	Arrozinho de frango com frango picadinho	1 Ano	Farinha de milho com pêra (preparada com água)
	1 Ano	Arrozinho de frango com ervilha		
	2 Anos	Arrozinho de frango com ervilha		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Farinha de milho com pêra (preparada com água)
	1 Ano e 2 Anos	Fruta da época		

3.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de couve flor e abóbora (base mais, courgette) e pescada	Berçário	Papinha de farinha de arroz e banana (preparado com água)
	1 Ano	Creme de couve flor e abóbora (base mais, courgette) e pescada		
	2 Anos	Creme de couve flor e abóbora (base mais, courgette)		
Prato	Berçário	Aletria de pescada com cenourinha	1 Ano	Papinha de farinha de arroz e banana (preparado com água)
	1 Ano	Aletria de pescada com cenourinha		
	2 Anos	Massa cotovelinhos de pescada com cenourinha		
Sobremesa	Berçário	Puré de Fruta	2 Anos	Leite simples com pão com 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	Jardineira de peru	1 Ano	Papa de fruta cozida com bolacha Maria
	1 Ano	Jardineira de peru		
	2 Anos	Jardineira de peru		
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 ervilhas (base mais, courgette) e pescada	Berçário	Papa de fruta cozida com farinha aveia
	1 Ano	Creme de ervilhas (base mais, courgette) e pescada		
	2 Anos	Creme de ervilhas (base mais, courgette)		
Prato	Berçário	Farinha de pau de peixe	1 Ano	Papinha de farinha aveia com maçã (preparado com água)
	1 Ano	Arroz de pescada com brócolo picadinho		
	2 Anos	Arroz de pescada com brócolo picadinho		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Papinha de farinha aveia com maçã (preparado com água)
	1 Ano e 2 Anos	Puré de fruta e fruta da época		

6.ª Feira

Sopa	Berçário	Creme de coração (base mais, abóbora, courgette) e peru	Berçário	Papa de milho (preparado com água)
	1 Ano	Creme de coração (base mais, abóbora, courgette) e peru		
	2 Anos	Creme de coração (base mais, abóbora, courgette)		
Prato	Berçário	Massinha pevide com peru picadinho	1 Ano	Iogurte com pão simples
	1 Ano	Massinha cotovelinhos com peru picadinho		
	2 Anos	Massinha cotovelinhos com peru picadinho		
Sobremesa	Berçário	Puré de fruta	2 Anos	Iogurte 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

*Petra Cunha*