

SEMANA	REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1 a 3 de Fevereiro 2012	Meio Manhã Almoço Lanche			- Fruta e pão simples - Sopa de favas - Atum à bolonhesa e cenoura raspada - Tangerina - Iogurte e bolacha "Maria"	- Fruta e pão simples - Sopa de alface - Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e tomate - Pêssego em calda - Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	- Iogurte e bolacha de água e sal - Sopa de vagem - Jardineira de pescada - Pêra - Leite simples e pão com compota
6 a 10 de Fevereiro 2012	Meio Manhã Almoço Lanche	- Fruta e pão simples - Sopa de couve branca - Rancho - Banana - Leite simples ou com cevada e bolacha "Maria"	- Fruta e pão simples - Sopa de macedónia - Lulas estufadas com batatinha cozida com cenora - Uvas 12 aos 24 meses – nestum 3 aos 10 anos – néctar e pão com manteiga	- Fruta e bolacha "Maria" - Sopa de coração - Arroz de carnes à Portuguesa e alface - Maçã - Iogurte e pão com fiambre	- Iogurte e pão simples - Sopa de couve lombarda - Massada de peixe - Pudim flan - Leite simples e pão com geleia	- Fruta e pão simples - Canja - Jardineira de frango com couve flor - Laranja - Leite simples ou com cevada e pão com queijo
13 a 17 de Fevereiro 2012	Meio Manhã Almoço Lanche	- Fruta e bolacha "Maria" - Sopa de couve portuguesa - Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura - Pêra - Leite simples e pão com fiambre	- Fruta e pão simples - Sopa de couve roxa - Hamburguer de aves grelhado com macarrão e salada - Quivi - Leite simples ou com cevada e pão com queijo	- Fruta e bolacha de água e sal - Caldo verde - Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão - Banana - Iogurte e pão com manteiga	- Fruta e pão simples - Sopa de alho francês - Coxinhas de frango estufadas com massa cotovelo e cenoura raspada - Ananás em calda 12 aos 24 meses – cerelac 3 aos 10 anos – néctar e bolacha "Maria"	- Iogurte e pão simples - Sopa de juliana - Corvina estufada com batata e ervilhas - Maçã - Leite simples e pão com marmelada
20 a 24 de Fevereiro 2012	Meio Manhã Almoço Lanche	- Fruta e pão simples - Sopa de couve-flor - Empadão de carne - Tangerina 12 aos 24 meses – nestum 3 aos 10 anos – néctar e pão com Fiambre	CARNAVAL	- Fruta e pão simples - Creme de abóbora - Pescada à poveira - Pêra - Iogurte e pão com queijo	- Iogurte e bolacha "Maria" - Sopa de espinafres - Ovos mexidos com fiambre a arroz de ervilhas - Mousse de chocolate - Leite simples e pão com manteiga	- Fruta e pão simples - Sopa de couve saboia - Pescada dourada com salada russa - Banana - Leite simples ou com cevada e bolacha "Maria"
27 a 29 de Fevereiro 2012	Meio Manhã Almoço Lanche	- Fruta e pão simples - Sopa de brocolos - Arroz à valenciana - Maçã - Leite simples e pão com manteiga	- Fruta e bolacha de água e sal" - Sopa de nabo - Arroz de tamboril - Pêra 12 aos 24 meses – cerelac 3 aos 10 anos – néctar e pão com queijo	- Fruta e pão simples - Puré de legumes - Massa à lavrador - Laranja - Iogurte e pão com compota		

Observações: ementa sujeita a possíveis alterações

Nutricionista Responsável: Cristina Ramo