



Semana de: 18 a 24 de outubro de 2021

Sala Parque

| | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta |
|--------|------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------|
| Almoço | Creme de couve | Creme de alho francês | Creme de abóbora / feijão verde | Creme de couve | Creme de couve flor/brócolos |
| Lanche | iogurte (2) c/ fruta - pão/bolacha (1,2,7,8,9,10,11) | Papa láctea (2,11) | iogurte (2) c/ fruta - pão/bolacha (1,2,7,8,9,10,11) | Papa láctea (2,11) | iogurte (2) c/ fruta - pão/bolacha (1,2,7,8,9,10,11) |

Salas 12/24 meses e 24/36 meses

| | Almoço | Lanche | |
|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| | 12 aos 36 meses | 12 aos 24 Meses | 24 aos 36 Meses |
| Segunda | Sopa de legumes (1,11,12) Feijoada de potas c/ arroz branco (4,9) *** Maçã | iogurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/aves (8) | iogurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco/aves (8) |
| Terça | Sopa Juliana (1,11,12) Esparguete a bolonhesa (1,9,11) Salada alface Laranja | Papa Láctea (2,11) | Leite simples (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ marmelada (9) |
| Quarta | Sopa de feijão-verde (1,11) Bacalhau com todos (5) *** Banana | iogurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ manteiga (2) | iogurte líquido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ manteiga (2) |
| Quinta | Sopa de legumes (1,11,12) Jardineira de galinha (9) *** Pêra | Flocos de cereais com mel (2,11) c/ leite simples (2) | Flocos de cereais com mel (2,11) c/ leite simples (2) |
| Sexta | Sopa de grão (1,11) Filete de pescada frito com arroz de tomate (1,5,11) Saladas Maçã | iogurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (1,2) | iogurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (1,2) |
| Nota | As crianças com dietas específicas, restrições alimentares ou às quais se estão a introduzir alimentos gradualmente, têm um Plano Alimentar individual. *A fruta varia entre maçã, pera e banana | | |
| | A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Ovos, 2-Leite, 3-Crustáceos, 4-Moluscos, 5-Peixe, 6-Amendoins, 7-Sésamo, 8-Soja, 9-Dióxido de enxofre e sulfitos, 10-Frutos de casca rija, 11-Cereais que contêm glúten, 12-Aipo, 13-Mostarda, 14-Tremoços. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. | | |

A Nutricionista

Daniela Silva Martins

Daniela Silva Martins CP2699