



Semana de: 03 a 09 de outubro de 2022

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/bróculos
Lanche	logurte (2) c/ fruta - pão/bolacha (1,2,7,8,9,10,11)	Papa láctea (2,11)	logurte (2) c/ fruta - pão/bolacha (1,2,7,8,9,10,11)	Papa láctea (2,11)	logurte (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	Caldo verde (1,8, 9, 11) Feijoada de potas c/ arroz branco (4,9) *** Laranja		logurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco (8)	logurte sólido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ fiambre de porco(8)
Terça	Sopa de legumes (1,11,12) Jardineira de galinha (9) *** Maçã		Papa Látea (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 cozido com batata cozida (5) *** Banana		logurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ manteiga (2)	logurte líquido de aroma (2) Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ manteiga (2)
Quinta	Sopa de legumes (1,11,12) Esparguete a bolonhesa (1,2,9,11) Salada alface 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) Red-fish assado no forno com arroz de cenoura (5) *** Maçã		logurte sólido natural (2) c/ fruta* Pão de mistura (1,2,7,8,9,10,11) c/ queijo (1,2)	logurte 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