



Plano de Ementas de 05.05.2025 a 09.05.2025

	Reforço da Manhã		Almoço	Lanche	
				Berçário/2ª Sala	3ª Sala
Segunda Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Batata, cenoura, abóbora, cebola e brócolos + <u>pescada</u> ⁴	Papa Cerelac -40% Açúcares ^{1,3,7}	
		Geral	Massada de peixe. Salada de alface		
		Sobremesa	Fruta da Época		
Terça Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Batata, abóbora, cebola, curgete e espinafres + <u>frango</u>	Papa de logurte natural com arroz tufado + Fruta	
		Geral	Hambúrguer de aves grelhado com arroz ^{1,3,6,10} . Salada de cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		
Quarta Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Batata, abóbora, nabo, cebola e repolho + <u>abrótea</u> ⁴	Papa Nutribén ^{1,3,6,7}	
		Geral	Badejo no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos		
		Sobremesa	Fruta da Época		
Quinta Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Batata, cenoura, curgete, cebola e couve coração + <u>coelho</u>	Papa de logurte natural ⁷ + Fruta	
		Geral	Massada de carne de porco ^{1,3,6,10} . Salada de alface		
		Sobremesa	Fruta da Época		
Sexta Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Batata, abóbora, nabo, cebola e couve-flor + <u>pescada</u> ⁴	Blédina ou Hero	Leite ⁷ + Pão ^{1,3}
		Geral	Arroz de lulas ^{4,2,12,14} . Salada de alface e cenoura		
		Sobremesa	Fruta da Época		





Plano de Ementas de 05.05.2025 a 09.05.2025

	Reforço da Manhã	Almoço		Lanche
Segunda Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Creme de Cenoura	Leite ⁷ + pão ^{1,3} com manteiga
		Geral	Massa de atum com ovo. Salada de alface e cenoura ralada	
		Sobremesa	Fruta da época	
Terça Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Espinafres	Iogurte ⁷ + pão ^{1,3} com fiambre ^{6,7}
		Geral	Hambúrguer de aves grelhado com batata frita. Salada de alface e couve roxa	
		Sobremesa	Fruta da época	
Quarta Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Repolho	Fruta + pão ^{1,3}
		Geral	Badejo no forno com batata, cenoura e brócolos cozidos	
		Sobremesa	Gelatina	
Quinta Feira	Fruta + Pão ou tosta integral, bolacha de arroz/ água e sal/maria ^{1,3}	Sopa	Canja	Leite ⁷ + pão ^{1,3} com queijo ⁷
		Geral	Massa à lavrador (sem enchidos) ^{1,3,6,10} . Couve lombardo	
		Sobremesa	Fruta da época	
Sexta Feira	Batido de fruta ^{1,3,7}	Sopa	Couve-Flor	Iogurte ⁷ + pão ^{1,3} com marmelada ¹²
		Geral	Arroz de lulas ^{4,2,12,14} . Salada de alface e cenoura	
		Sobremesa	Fruta da época	

