

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | FERIADO | FERIADO | FERIADO | FERIADO |
| **3ª** | Sopa de feijão verde  Pasteis de bacalhau c/arroz de tomate  Salada  Fruta | Iogurtes  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Arroz de peixe  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abóbora  Omelete com arroz de ervilhas  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa com frango  Frango com massinha  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de alface  Peixe cozido com batatas e legumes  Fruta | Iogurtes  Pão com fiambre | Sopa de peixe  Peixe cozido com batatas  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Perna de peru com puré de batata  Salada  Fruta | Leite com chocolate  Pão com queijo | Sopa com peru  Bifinhos de peru com puré de batata  Fruta | Iogurte com fruta |

**EMENTAS** **05 a 09 Outubro 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Carne de porco à alentejana  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa com borrego  Borrego com batatinhas  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de alface  Atum com feijão frade  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com marmelada | Sopa de peixe  Massinha com peixe  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abobora  Ervilhas com ovos escalfados  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa com peru  Bifinhos de peru com arroz  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agriões  Bacalhau com natas  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com queijo | Sopa de peixe  Peixe cozido com batatas e cenouras  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Arroz de pato  Salada  Fruta | Leite  Pão com fiambre | Sopa com frango  Arroz de frango  Fruta | Iogurte com fruta |

**EMENTAS 12 a 16 Outubro 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Bolonhesa de carne  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa com borrego  Borrego com massinha  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de alface  Pataniscas de bacalhau c/arroz cenoura  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com marmelada | Sopa de alface  Arroz de peixe  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abobora  Strognoff de frango com esparguete  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa de frango  Frango com esparguete  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agrião  Peixe cozido com legumes  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com fiambre | Sopa de peixe  Peixe cozido com batatas e cenouras  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Lombo porco assado no forno c/batatinhas  Salada  Fruta | Leite com chocolate  Pão com queijo | Sopa com peru  Peru com arroz  Fruta | Iogurte com fruta |

**EMENTAS 19 a 23 Outubro 2020**

**EMENTAS**  **26 a 30 Outubro 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Chili de carne  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa com borrego  Borrego com arroz  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de alface  Lulas guisadas com arroz  Fruta | Iogurtes  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Massinha com peixe  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abobora  Carbonara  Fruta | Leite  Pão com marmelada | Sopa com peru  Peru com batatinhas  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agrião  Peixe cozido com batatas e legumes  Salada  Fruta | Leite  Pão com queijo | Sopa de peixe  Peixe cozido com batatas e cenouras  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Panados de frango c/arroz de cenoura  Fruta | Leite  Pão com fiambre | Sopa com frango  Bifinhos de frango com arroz  Fruta | Iogurte com fruta |