

Plano de Ementas para Crianças

Semana 1



			segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Almoço	Sopa	Berçário	Sopa de legumes brancos (com carne ou peixe)				
		Sala 2, Sala 3 e ATL	Sopa de courgette	Sopa de repolho	Sopa de nabo	Canja de ervilhas	Sopa de cenoura
	Prato	Berçário	Frango estufado com batata, cenoura e ervilhas	Arroz com atum e repolho	Massa com carne e legumes	Açorda de peixe	Arroz com carne e legumes
		Sala 2		Bolinhos de bacalhau com arroz branco e salada de feijão-frade		Peixe cozido com todos	Misto de carnes assadas com arroz de legumes
		Sala 3					
ATL							
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Mousse de Chocolate	Fruta da época	
Lanche da tarde	Líquido	Berçário	Papa				
		Sala 2	Leite	Iogurte	Água / Leite	Iogurte	Leite simples
		Sala 3 e ATL	Leite	Iogurte	Leite	Iogurte	Leite com chocolate ou cevada
	Sólido	Sala 2	Bolachas	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Papa	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate	Pão simples ou com fiambre / manteiga / marmelada / doce / queijo / chocolate
		Sala 3 e ATL	Bolachas		Cereais		