

# Plano de Ementas para Crianças

## Semana 3



			segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
<b>Almoço</b>	Sopa	Berçário	Sopa de legumes brancos (com carne ou peixe)				
		Sala 2, Sala 3 e ATL	Sopa de courgette	Sopa à lavrador	Sopa de feijão-verde	Sopa de repolho	Sopa de alho francês
	Prato	Berçário Sala 2	Massa com carne e cenoura	Arroz com peixe e legumes	Batatas com carne e legumes	Arroz / Batata com peixe e ervilhas	Batata / Arroz com frango e cenoura
		Sala 3 ATL	Massa esparguete com frango	Batatas à Espanhola	Tripas à moda do Porto	Filetes de pescada fritos com arroz de feijão	Bifanas grelhadas com batata a murro
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>Lanche da tarde</b>	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		