

Plano de Ementas para Crianças

Semana 5



			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 feijão verde	Sopa à lavrador	Sopa de couve branca	Canja de galinha	Sopa de alho francês
	Prato	Berçário	Farinha de pau	Arroz com peixe e legumes	Arroz com carne e legumes	Batata com peixe e repolho	Massa com carne e cenoura
		Sala 2					
		Sala 3 ATL	Massa com carne	Peixe assado com arroz branco e salada de alface	Feijoada à transmontana com arroz branco	Peixe estufado com batata e legumes	Massa à lavrador
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	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		