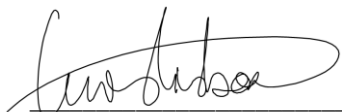


CSP Pelariga – Creche – Ementa 5 a 10 julho, 2021

		4 – 6m	alergénios	6 – 12m	alergénios	12 – 36m	alergénios	
Segunda	Meio Manhã		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal	1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal	1, 6, 12
		Sopa					Alho-francês	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Perú	-	Lombinho de porco no forno Esparguete e Salada de alface e tomate	1
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Fruta	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite	1, 7	Leite simples + Pão - manteiga	1, 7
Terça	Meio Manhã		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal	1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal	1, 6, 12
		Sopa					Feijão	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Pescada	4	Caldeirada de lulas c/ feijão-verde	14-
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Fruta	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Papa infantil	1, 6, 7, 11	Papa infantil + pão + queijo	1, 6, 7, 11
Quarta	Meio Manhã		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal	1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal	1, 6, 12
		Sopa					Couve-flor	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Vitela	-	Vitelão estufado à fatia c/ cenoura Arroz de ervilhas, salada de alface	-
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Fruta	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Purê de fruta	1, 7	Leite + corn-flakes + Pão + fiambre	1, 6, 7, 8
Quinta	Meio Manhã		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal	1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal	1, 6, 12
		Sopa					Agrião	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Abrótea	-4	Bacalhau cozido c/ todos Grão, ovo, batata e couve	3, 4
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Fruta	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Papa infantil	1, 7	logurte natural + Pão + manteiga	1, 7
Sexta	Meio Manhã		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite INFANTIL / Bolacha de água e sal	1, 4, 6, 7	Bolacha de água e sal	1, 6, 12
		Sopa					Caldo-verde	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Frango	-	Frango do campo estufado Arroz e salada de alface	-
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta	7	Fruta		Fruta	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite	1, 7	Pão + queijo + maçã	1, 7



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 2713N

EDUCADORA