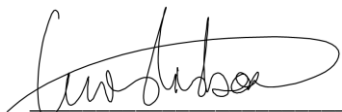


CSP Pelariga – Creche – Ementa 11 a 16 outubro, 2021

		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/ Cantarilho	4	Omelete em água	3
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Arroz de ervilhas e cenoura, salada de tomate	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite	1, 7	Fruta	
							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					Nabiças	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Vitela	-	Vitela estufada à fatia	1
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Esparguete, salada de alface	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Papa infantil	1, 6, 7, 11	Fruta	
							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	
	Almoço	Prato	Purê de legumes		Creme de legumes c/ Abrótea	4	Bacalhau cozido	4
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Batata, grão c/ salsa e cebola, couve	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Purê de fruta	1, 7	Fruta	
							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/ Frango	-	Coxa de frango no forno	
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta		Fruta		Arroz branco	-
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Papa infantil	1, 7	salada de alface e couve-roxa	
							Fruta	
							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/ Pescada	4	Caldeirada de Peixe ligeira	Poder conter todos
		Sobremesa	Purê/papa de Fruta	7	Fruta		Feijão-verde	
	Lanche		Leite materno / INFANTIL	4, 6, 7	Leite	1, 7	Fruta	
							Pão + queijo + maçã	1, 7



LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 27131

EDUCADORA