

SEMANA	REFEIÇÃO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
3 a 7 de Dezembro 2012	<b>Meio Manhã Almoço</b>	- Fruta e bolacha "Maria" - Sopa de abóbora - Arroz de peixe e tomate - Quivi	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de couve saboia - Esparguete à bolonhesa e cenoura raspada - Banana	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de alho francês - Maruca grelhada com salada russa (sem maionese) e alface - Pêra	- Iogurte e pão com manteiga - Sopa de penca e feijão - Carne à Portuguesa com arroz e salada mista - Pudim flan	- Fruta e bolacha de água e sal - Sopa de juliana - Empadão de peixe e brócolos cozidos - Maçã
	<b>Lanche</b>	- Leite simples e pão com manteiga	- Leite simples ou com cevada e pão com queijo	- Iogurte e bolacha "Maria"	<u>12 aos 24 meses</u> – ceréla <u>3 aos 10 anos</u> – néctar e pão com fiambre	- Leite simples ou com cevada e pão com marmelada
10 a 14 de Dezembro 2012	<b>Meio Manhã Almoço</b>	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de alface - Almôndegas estufadas com macarrão e salada mista - Laranja	- Fruta e bolacha "Maria" - Puré de legumes - Peixe espada grelhado com arroz de tomate e salada de vagem - Uvas	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de couve roxa - Coxinhas de frango estufadas com ervilhas e cenoura com massa colorida e tomate - Banana	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de feijão verde - Pescada cozida com meio ovo, batata cozida e coração cozido - Pêssego em calda	- Iogurte e pão com manteiga - Sopa de nabijas - Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de macedónia - Pêra
	<b>Lanche</b>	<u>12 aos 24 meses</u> – nestum <u>3 aos 10 anos</u> – néctar e pão com manteiga	- Leite simples e pão com fiambre	- Iogurte e pão com manteiga	- Leite simples ou com cevada e pão com queijo	- Leite simples e bolacha "Maria"
17 a 21 de Dezembro 2012	<b>Meio Manhã Almoço</b>	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de cenoura - Peixe grelhado com batata estufada e alface - Maçã	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de couve lombarda - Massa à lavrador - Tangerina	- Fruta e bolacha "Maria" - Creme de vagens e cenoura - Filetes de pescada com salada russa (sem maionese) e vagem cozida - Quivi	- Iogurte e pão com manteiga - Sopa de brócolos - Arroz de frango - Mousse de chocolate	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de repolho - Corvina grelhada com batata estufada e salada juliana - Banana
	<b>Lanche</b>	- Leite simples ou com cevada e pão com fiambre	<u>12 aos 24 meses</u> – ceréla <u>3 aos 10 anos</u> – néctar e bolacha "Maria"	- Iogurte e pão com queijo	- Leite simples e pão com manteiga	- Leite simples e pão com compota
24 a 28 de Dezembro 2012	<b>Meio Manhã Almoço</b>	<b>TOLERÂNCIA</b>	<b>NATAL</b>	- Fruta e pão com manteiga - Canja - Bife de peru grelhado com massa cotovelo - Maçã	- Fruta e pão com manteiga - Sopa de coração - Arroz com atum - Ananás em calda	- Iogurte e bolacha "Maria" - Sopa de couve-flor - Jardineira - Laranja
	<b>Lanche</b>			- Iogurte e pão com fiambre	- Leite simples ou com cevada e pão com manteiga	<u>12 aos 24 meses</u> – nestum <u>3 aos 10 anos</u> – néctar e pão com queijo
31 de Dezembro 2012	<b>Meio Manhã Almoço</b>	<b>TOLERÂNCIA</b>				
	<b>Lanche</b>					

Observações: ementa sujeita a possíveis alterações

Nutricionista Responsável: **Cristina Ramo**