

# EMENTA MENSAL DE 1 A 31 DE DEZEMBRO DE 2012

Ementa dos 12 meses aos 10 anos

SEMANA	REFEIÇÃO	2 <sup>a</sup> FEIRA	3 <sup>a</sup> FEIRA	4 <sup>a</sup> FEIRA	5 <sup>a</sup> FEIRA	6 <sup>a</sup> FEIRA	
<b>3 a 7 de Dezembro 2012</b>	<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"	<b>12 aos 24 meses</b> – cerélaç <b>3 aos 10 anos</b> – néctar e pão com fiambre	- Leite simples ou com cevada e pão com marmelada	
<b>10 a 14 de Dezembro 2012</b>	<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 nabiquês - Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de macedónia - Pêra	
	<b>Lanche</b>	<b>12 aos 24 meses</b> – nestum <b>3 aos 10 anos</b> – 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"	
<b>17 a 21 de Dezembro 2012</b>	<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 broculos - 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	<b>12 aos 24 meses</b> – cerélaç <b>3 aos 10 anos</b> – néctar e bolacha "Maria"	- Iogurte e pão com queijo	- Leite simples e pão com manteiga	- Leite simples e pão com compota	
<b>24 a 28 de Dezembro 2012</b>	<b>Meio Manhã Almoço</b>	<b>TOLERÂNCIA</b>		<b>NATAL</b>		<b>TOLERÂNCIA</b>	
	<b>Lanche</b>						
<b>31 de Dezembro 2012</b>	<b>Meio Manhã Almoço</b>	<b>TOLERÂNCIA</b>					

Observações: ementa sujeita a possíveis alterações

**Nutricionista Responsável: Cristina Ramo**