



EMENTA

Berçário

Segunda-feira 3 de Junho	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Feijão e Couve com Pescada Pescada e Batata-doce no Forno com Couve-flor Pera Papa de fruta (Pera, Bolacha Maria e Banana) com Iogurte Natural
-----------------------------	--	---

Terça-feira 4 de Junho	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Cenoura e Repolho com Perú Cubinhos de Perú com Massa Penne e Salada Mista Maçã Papa Láctea
---------------------------	--------------------------------------	--

Quarta-feira 5 de Junho	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Legumes com Perca Bacalhau Cozido com Batata, Cenoura e Brócolos Pera Cozida Papa de Fruta (Banana e Maçã) com Iogurte Natural
----------------------------	--------------------------------------	---

Quinta-feira 6 de Junho	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Couve Branca com Coelho Bifinhos de Frango, Arroz de Cogumelos e Cenoura com Salada de Tomate Banana Papa Láctea
----------------------------	--------------------------------------	---

Sexta-feira 7 de Junho	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Cenoura com Tamboril Massada de Peixe (variedade de peixes) e Salada Mista Maçã Assada Iogurte Natural com Fruta
---------------------------	--------------------------------------	--

EMENTA

Berçário

Junho 2024



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

**Segunda-
feira**
10 de Junho
Feriado

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Terça-feira
11 de Junho

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Nabiças e Abóbora com Frango
Frango Assado com Massinhas e Legumes
Maçã
Papa Láctea

Quarta-feira
12 de Junho

Sopa
Prato
Alternativa
Sobremesa
Lanche

Alface com Ovo/Tamboril
Omelete com Esparguete Tricolor e Brócolos
Solha no Forno com Esmagada de Batata e Brócolos
Pera Cozida
Papa de Fruta (Banana e Maçã) com Iogurte Natural

Quinta-feira
13 de Junho

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Courgette, Alho Francês e Lentilhas com Perú
Perú com Arroz de Cenoura e Salada Mista
Banana
Papa Láctea

Sexta-feira
14 de Junho

Sopa
Prato
Sobremesa
Lanche

Agrião com Red-fish
Salmão com Batata-doce e Legumes Estufados
Maçã Assada
Iogurte Natural com Fruta



EMENTA

Berçário

Segunda-feira 17 de Junho	Sopa	Brócolos, Coentros com Perú
	Prato	Bifinhos de Perú Grelhados com Massa Tricolor e Couve-flor
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Papa de fruta (Maçã, Bolacha Maria e Banana) com Iogurte Natural

Terça-feira 18 de Junho	Sopa	Courgette, Espinafres com Perca
	Prato	Arroz de Peixe e Legumes
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Papa Láctea

Quarta-feira 19 de Junho	Sopa	Creme de Abóbora com Frango
	Prato	Perna de Frango com Massa Tricolor, Cenoura e Feijão-verde
	Sobremesa	Pera Cozida
	Lanche	Papa de Fruta (Banana e Maçã) com Iogurte Natural

Quinta-feira 20 de Junho	Sopa	Feijão-verde com Pescada
	Prato	Pescada com Batata, Cenoura, Brócolos, Couve-flor e Courgette
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa Láctea

Sexta-feira 21 de Junho	Sopa	Abóbora, Ervilhas com Vitela
	Prato	Vitela Estufada com Esparguete Integral e Puré de Ervilhas e Brócolos
	Sobremesa	Maçã Assada
	Lanche	Iogurte Natural com Fruta

EMENTA
Berçário

Segunda-feira 24 de Junho	Sopa	Agrião com Pescada
	Prato	Lombinhos de Bacalhau com Ovo, Batata, Cenoura e Feijão-verde Cozido
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Papa de fruta (Laranja, Bolacha Maria e Banana) com Iogurte Natural

Terça-feira 25 de Junho	Sopa	Couve-flor com Frango
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Tricolor e Cogumelos e Salada de Alface
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Papa Láctea

Quarta-feira 26 de Junho	Sopa	Espinafres com Perca
	Prato	Perca Grelhada com Batata-doce Cozida e Couve-flor
	Sobremesa	Pera Cozida
	Lanche	Papas de Aveia

Quinta-feira 27 de Junho	Sopa	Creme de Coentros com Perú
	Prato	Perú Estufado com Arroz de Cenoura e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Papa Láctea

Sexta-feira 28 de Junho	Sopa	Abóbora com Dourada
	Prato	Massada de Salmão e Salada Mista
	Sobremesa	Maçã Assada
	Lanche	Iogurte Natural com Fruta