



Delicias da semana

Colégio Efanor (Berçário e Creche)

Semana de 02 a 06 de junho de 2025

2ª Feira

Sopa
Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)
Prato (9 a 11 meses)
Prato (12 a 35 meses)
Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)

Juliana de legumes
Creme de cenoura com pescada
Peru estufado com arroz, cenoura baby e couve flor picados
Peru estufado com arroz e cenoura baby
Fruta da época

3ª Feira

Sopa
Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)
Prato (9 a 11 meses)
Prato (12 a 35 meses)
Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)

Couve branca
Creme de abóbora e couve flor com frango
Pescada desfiada com cotovelinhos e juliana de legumes
Cotovelinhos de pescada coloridos com feijão verde, milho e salada alface
Fruta da época

4ª Feira

Sopa
Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)
Prato (9 a 11 meses)
Prato (12 a 35 meses)
Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)

Espinafres com grão
Creme de cenoura, batata doce e pescada
Coelho estufado com batatinha e creme de cenoura
Jardineira de novilho (tirinhas de novilho estufadas com cenoura, ervilha e batata aos cubos)
Fruta da época

5ª Feira

Sopa
Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)
Prato (9 a 11 meses)
Prato (12 a 35 meses)
Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)

Abóbora com feijão verde
Creme de abóbora e couve flor com peru
Farinha de pau de abrótea com legumes picados
Salada de atum com macarronete, feijão verde, cenoura e ovo picado
Fruta da época

6ª Feira

Sopa
Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)
Prato (9 a 11 meses)
Prato (12 a 35 meses)
Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)

Brócolos
Creme de cenoura, batata doce e pescada
Frango estufado com arroz e brócolos picados
Frango com molho de citrinos, arroz e salada de alface
Fruta da época



"Alergênicos: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante" A alimentação das crianças até os 11 meses não têm adição de sal.