



# Delícias da semana

## Colégio Efanor (Berçário e Creche)

Semana de 02 a 06 de junho de 2025

<b>2<sup>a</sup> Feira</b>	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
<b>3<sup>a</sup> Feira</b>	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
<b>4<sup>a</sup> Feira</b>	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, erva e batata aos cubos) Fruta da época
<b>5<sup>a</sup> Feira</b>	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 perú Farinha de pau de abrótea com legumes picados Salada de atum com macarronete, feijão verde, cenoura e ovo picado Fruta da época
<b>6<sup>a</sup> Feira</b>	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



*“Alergénios: 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.*

