



Delicias da semana

Colégio Efanor (Berçário e Creche)

Semana de 09 a 13 junho de 2025

2ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)	Creme de cenoura com pescada
	Prato (9 a 11 meses)	Coelho estufado com cotovelinhos, curgete, cenoura e couve coração
	Prato (12 a 35 meses)	Cotovelinhos com carne picada de vitela, cenoura e ervilha
	Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	0
	Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)	0
	Prato (9 a 11 meses)	Feriado
	Prato (12 a 35 meses)	0
	Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)	0
4ª Feira	Sopa	Couve lombardo com feijão branco
	Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)	Creme de cenoura e batata doce com pescada
	Prato (9 a 11 meses)	Frango desfiado com batatinha e brócolos picados
	Prato (12 a 35 meses)	Feijoada Portuguesa (tirinhas de novilho, feijão branco, cenoura às rodela, couve)
	Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Hortaliça
	Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)	Creme de abóbora e curgete com peru
	Prato (9 a 11 meses)	Farinha de pau de abrótea com legumes picados
	Prato (12 a 35 meses)	Empadão de atum com legumes
	Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)	Fruta da época
6ª Feira	Sopa	Couve Portuguesa
	Sopa (5 e 6 meses/7 e 8 meses)	Creme de cenoura e couve flor com pescada
	Prato (9 a 11 meses)	Peru desfiado com arroz e creme de cenoura
	Prato (12 a 35 meses)	Roti peru assado, com arroz de cenoura e ervilhas
	Sobremesa (4 a 11 meses / 12 a 35 meses)	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.