



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 01 a 05 de Janeiro 2024

REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO TARDE
---------------	--------	--------	---------------

ENCERRADO

TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e Cogumelos ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Batido de Kiwi e Banana ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com Salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (batata, pescada, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

A Nutricionista, Bárbara Faria,
Cédula Profissional N.º 3095N

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 08 a 12 de Janeiro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Massada de Peru com cenoura e salada de tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Rissóis fritos com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,7}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Jardineira de Frango com salada de Couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Feijão-verde	Laranja + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Tangerina		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de Janeiro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Kiwi + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada, Cenoura e Brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Coxas de Frango estufadas com massa Esparguete, Ervilhas e salada de Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Couve-flor	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peru com arroz branco, Feijão-preto e salada de Alface		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-branco	Tangerina + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau cozido com ovo, batata e grelos ^{3,4}		
		Sobremesa	Maçã/Aletria ^{1,3,7}		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 22 a 26 de Janeiro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Macarrão de Frango no forno com Ervilhas e salada de Couve-roxa ^{1,3,7}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada Fritos com Arroz de Tomate e Cenoura raspada ^{3,4,7}		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor	Batido de Banana e Kiwi ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Almondegas com massa esparguete e salada de Tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Raia à Espanhola com salada de Alface e Milho ⁴		
		Sobremesa	Pera/Pudim de Pão ^{1,3,7}		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} + Tosta Mista ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de tomate		
		Sobremesa	Maçã		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 29 de Janeiro a 02 de Fevereiro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Cenoura e Ervilhas	Kiwi + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Frango com salada de Alface e Tomate		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Pescada à Zé do pipo com Brócolos cozidos ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Coelho estufado com cenoura, arroz branco e salada de Tomate		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Tagliatelle com Salmão e Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas/Mousse de Maracujá ⁷		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.