

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 06 a 10 de Maio 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com curgete, alho-francês, massa esparguete e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crepe de Alface	Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata, Cenoura e Molho Verde ^{3,4,12}		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Laranja Laminada + 1 Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com Salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Raia à espanhola com salada de Tomate e Pepino ⁴		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura, Repolho)	Melancia + 1 Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de Alface		
		Sobremesa	Laranja		

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 13 a 17 de Maio 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-branco	Leite MG simples ⁷ + Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crepe de Abóbora	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Frango estufado com batata, Grão-de-bico, Repolho e Cenoura		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Melancia + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Petanga frita com arroz de feijão-vermelho e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Melão		
QUINTA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Crepe de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa à bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Laranja Laminada + Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Sobremesa	Banana/Mousse de Chocolate ^{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.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 20 a 24 de Maio 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Sobremesa	Melancia		
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Melão + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com Grelos e salada de Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Vitela estufada com cenoura, massa espiral e salada de pepino ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho com feijão-manteiga	Melancia + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Coelho estufado com pimentos, ervilhas, batata e salada de alface		
		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 rijas, 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 27 a 31 de Maio 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho com feijão-branco	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa	Melancia		

FERIADO

SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Couve-flor e Alho-francês	Laranja Laminada + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Macarrão de atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Melão		

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