

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 01 a 05 de Dezembro 2025

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

## FERIADO

TERÇA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Repolho e Feijão-branco	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Pão Salão com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Laranja laminada + Pão Salão com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Massa à Lavrador com salada de tomate <sup>1,6,7</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Pão salão com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	Leite MG <sup>7</sup> simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Maçã
		Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>		
		Sobremesa	Pera		
SEXTA	Maçã	Sopa	Crepe de Brócolos e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Tosta de Queijo <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate e pepino		
		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: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 08 a 12 de Dezembro 2025

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

## FERIADO

TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Repolho	Maçã + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Massa de Peru com grelos, grão-de-bico, cenoura e salada de tomate <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e couve-roxa <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	Leite MG <sup>7</sup> simples + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Vitela estufada com cenoura, batata estufada e salada de alface e tomate		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Espinafres	Uvas + Pão Saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Pescada assada com arroz de ervilhas e salada de Couve-roxa e Cenoura <sup>4</sup>		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Cenoura <sup>1,3,7</sup>		

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de Dezembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Repolho	Pera + Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Feijoada de Peru com salada de Alface e Couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Leite MG <sup>7</sup> simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Banana
		Prato	Raia panada no forno com arroz de Feijão-vermelho, Penca e salada de Tomate <sup>1,3,4</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Pera	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de Repolho e Cenoura raspada <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate <sup>3,4</sup>		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>		
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Brócolos	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Coxas de Frango assadas com arroz de ervilhas de salada de Alface e Couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		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: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 22 a 26 de Dezembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Filete de Pescada frito com salada russa e Salada de Tomate <sup>1,3,4,7</sup>		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Maçã + Tosta de Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Arroz de Pato com salada de Couve-roxa, Cenoura e Alface <sup>1,6,7</sup>		
		Sobremesa	Laranja		

ENCERRADO

NATAL

ENCERRADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 29 de Dezembro 2025 a 02 de Janeiro 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Grão-de-bico	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Banana e Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de Cenoura e Couve-roxa <sup>1,3,4,6,7</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Brócolos	Leite MG <sup>7</sup> simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Frango com Ervilhas, Cenoura e salada de Alface e Tomate		
		Sobremesa	Banana		

ENCERRADO

FERIADO

SEXTA	Pera	Sopa	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com massa espiral, Cenoura, Brócolos e Salada de Couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		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: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

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