

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 06 a 10 de Outubro 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Brócolos	Batido de Banana ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e juliana de legumes (couve-lombarda e cenoura) ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Vitela Estufada com massa espiral, cenoura, feijão-vermelho, grelos e salada de pepino ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Abóbora	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Coxa de Peru assada com batata assada e salada de pepino e tomate		
		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 13 a 17 de Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Curgete	1 iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fimbre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴		
		Sobremesa	Pera/Leite-creme ^{1,3,7}		
TERÇA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de tomate e pepino		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Maçã	Sopa	Crepe de Cenoura, Chuchu e Alho-francês	iogurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Pera
		Prato	Bacalhau à gomes de sá com salada de alface e tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho	Fruta laminada + Panquecas de Banana e iogurte ^{1,3,7}	1 iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de couve-roxa e cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pera	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,7}		
		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 20 a 24 de Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Peito de Frango estufado com massa, cenoura e salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de tomate ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Lombo de porco assado com batata assada e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massa de Salmão com Espinafres, Cenoura e salada de Alface ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
SEXTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Jardineira de Peru com salada de Tomate e Pepino		
		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, 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 Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pera	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Massa à bolonhesa com Juliana de repolho e cenoura ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, brócolos e batata) ^{3,4}		
		Sobremesa	Melão		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Mielos Verdes (Feijão-verde)	Uvas Assombradas com Panquecas do Coração de Vampiro (Uvas + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7})	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Pata de Dragão Assada com Ovos de Sapo (Coxa de Frango assada com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate)		
		Sobremesa	Fatias de Travessura (Laranja/Bolo de Cenoura ^{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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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