

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 05 a 09 de janeiro de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco	Pera + Pão Salão com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado c/ massa esparguete, cenoura, grão-de-bico, repolho e salada de tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pera	Sopa	Brócolos	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Raia frita com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Maçã
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação panado no forno arroz de tomate e salada de repolho, cenoura e milho ^{1,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Maçã ^{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 12 a 16 de janeiro de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Maçã + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Pescada à espanhola com Salada de Alface e Tomate ⁴		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Coxa de Peru assado com arroz de ervilhas e legumes cozidos (feijão-verde e cenoura)		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pera	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa de Salmão com Brócolos, Cenoura, Pimentos e salada de Tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Maçã/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
SEXTA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Vitela estufada com batata estufada, Cenoura e salada de Alface e Couve-roxa		
		Sobremesa	Banana		

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 19 a 23 de janeiro de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Peito de Frango estufado c/ arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	1 logurtes sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura, ovo e penca cozida ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Canela ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada fritos c/ arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Penca	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cebola ^{1,6,7}		
		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.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de Repolho e Cenoura raspada ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Pera	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massa de Frango com ervilhas, cenoura, espinafres e salada de Alface ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Maçã	Sopa	Espinafres e Feijão-manteiga	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Pá de Porco assado com arroz branco e salada de Alface, Tomate e Couve-roxa		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-vermelho	Pera + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada à zé do pipo com Brócolos e Cenoura cozida ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Maçã/Bolo de logurte ^{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