

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 01 a 05 de maio 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	<i>FERIADO</i>				
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada <small>1,3,6,7,8,11,12</small>
		Prato	Massa à bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface e Cenoura	Laranja +1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pataniscas de Bacalhau com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Melão		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada <small>1,3,6,7,8,11,12</small>
		Prato	Rolinhos de Peru Recheados (espinafres, cenoura, alho-francês) c/puré de batata e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Bolachas de Coco e Laranja ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Filetes de pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		

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 08 a 12 de maio 2023

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa à Lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Melancia + 1 Pão de Cereais com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação à Jardineira com salada de pepino ⁴		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Leite MG Simples ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata, ovo e molho-verde ^{3,4,12}		
		Sobremesa	Melão		
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Sumo de Beterraba e Laranja + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com cenoura, esparguete e salada de alface e milho ^{1,3}		
		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.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de maio 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Cenoura e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peru estufado com brócolos, cenoura e massa espiral ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho e Feijão-branco	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Lulas guisadas com batata e salada de alface e couve-roxa ¹⁴		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Melão + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massada de Bacalhau com grão-de-bico, espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas/Tarte gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,9,11,12}		

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 maio 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate		
		Sobremesa	Melancia		
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Empadão de atum com espinafres e salada de couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Batido de Melancia e Banana ⁷ + 1 Pão de Cereais com Queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Rancho à Portuguesa, com salada de pepino ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Mousse de Chocolate ^{1,3,7}		
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	1 Iogurte sólido de Aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Lasanha de vitela com salada de alface e couve-roxa ^{1,3,7}		
		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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 29 de maio a 02 de junho 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora. Alho-francês e Couve-flor	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, cenoura, feijão-verde, ovo) ^{3,4}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Espinafres	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa Gratinada com Frango, Cogumelos, Brócolos e Beringela ^{1,3,7}		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,6,7}	3 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	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
QUINTA	½ Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Hambúrguer com batata frita e salada de pepino e cenoura raspada ¹		
		Sobremesa	Melancia		
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Laranja + Tosta Mista ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa com Salmão e Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		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.