

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de dezembro 2023

| REFORÇO MANHÃ | | ALMOÇO | | LANCHE | REFORÇO TARDE |
|---------------|---|-----------|---|---|---|
| SEGUNDA | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} | Sopa | Creme de Couve-flor, Abóbora e Alho francês | 1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7} | Maçã |
| | | Prato | Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde ^{3,4,12} | | |
| | | Sobremesa | Pera | | |
| TERÇA | Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Sopa | Sopa de Brócolos | Leite MG ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato | Frango estufado com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate ^{1,3} | | |
| | | Sobremesa | Laranja | | |
| QUARTA | Pera | Sopa | Creme de Alface | Batido de Fruta ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato | Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,4} | | |
| | | Sobremesa | Uvas | | |
| QUINTA | Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Sopa | Sopa de Repolho | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Banana |
| | | Prato | Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7} | | |
| | | Sobremesa | Tangerina | | |

FERIADO

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 11 a 15 de Dezembro 2023

| REFORÇO MANHÃ | | ALMOÇO | | LANCHE | REFORÇO TARDE |
|---------------|---|-----------|--|---|---|
| SEGUNDA | Maçã | Sopa | Sopa de Feijão-verde | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Banana |
| | | Prato | Massa à Lavrador com salada de pepino ^{1,3,7} | | |
| | | Sobremesa | Laranja | | |
| TERÇA | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} | Sopa | Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor | Salada de Fruta + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato | Pataniscas de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7} | | |
| | | Sobremesa | Pera | | |
| QUARTA | Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Sopa | Sopa de Brócolos | Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes sem Açúcar ^{1,8} | Maçã |
| | | Prato | Jardineira de Frango com salada de tomate | | |
| | | Sobremesa | Banana | | |
| QUINTA | Pera | Sopa | Sopa de Repolho | Laranja + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato | Arroz de Cação com Salada de alface e Cenoura raspada ⁴ | | |
| | | Sobremesa | Uvas/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12} | | |
| SEXTA | Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Sopa | Creme de Alface | 1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7} | Banana |
| | | Prato | Lasanha de Peru com espinafres e salada de tomate ^{1,3,6,7} | | |
| | | 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: 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 18 a 22 de Dezembro 2023

| REFORÇO MANHÃ | | ALMOÇO | | LANCHE | REFORÇO TARDE |
|---------------|---|-----------|---|---|---|
| SEGUNDA | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} | Sopa | Sopa de Brócolos | Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Maçã |
| | | Prato | Arroz de Frango com salada de alface e cenoura raspada | | |
| | | Sobremesa | Pera | | |
| TERÇA | Pera | Sopa | Creme de Cenoura | 1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato | Empadão de atum com espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12} | | |
| | | Sobremesa | Tangerina | | |
| QUARTA | Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Sopa | Sopa de Repolho | Leite MG ⁷ + Tosta Mista ^{1,6,7} | Pera |
| | | Prato | Esparguete à Bolonhesa com salada de couve-roxa ^{1,3} | | |
| | | Sobremesa | Laranja | | |
| QUINTA | Maçã | Sopa | Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês | Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | 1 logurte liquido de aromas ⁷ |
| | | Prato | Filete de pescada à rosa do adro com salada russa e salada de tomate ^{1,4} | | |
| | | Sobremesa | Uvas | | |
| SEXTA | Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Sopa | Sopa de Espinafres | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba ^{1,3,7} | Maçã |
| | | Prato | Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de alface | | |
| | | 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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Dezembro 2023

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

NATAL

ENCERRADO

| | | | | | |
|---------------|--|------------------|---|--|---|
| QUARTA | Pão saloio com Queijo ^{1,7} | Sopa | Creme de Abóbora e Curgete | 1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Maçã |
| | | Prato | Raia à espanhola com salada de alface e cenoura raspada ⁴ | | |
| | | Sobremesa | Pera | | |
| QUINTA | Pera | Sopa | Sopa de Brócolos | Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7} | Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12} |
| | | Prato | Massa de Frango com cenoura, grão-de-bico e penca ^{1,3} | | |
| | | Sobremesa | Laranja | | |
| SEXTA | Pão saloio com Manteiga ^{1,7} | Sopa | Sopa de Feijão-verde | 1 logurte líquido de aromas ⁷ + 1 Pão com Queijo ^{1,7} | Banana |
| | | Prato | Cação frito com arroz de tomate e salada de couve-roxa ^{1,4} | | |
| | | 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: 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.