

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alho francês	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		Prato	Salada de atum com feijão-frade, ovo, batata, cenoura e molho verde <sup>3,4,12</sup>		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Leite MG <sup>7</sup> + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Frango estufado com cenoura, curgete, massa espiral e salada de tomate <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Batido de Fruta <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho e penca <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate <sup>1,6,7</sup>		
		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: <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 11 a 15 de Dezembro 2023

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

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 18 a 22 de Dezembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	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 <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Empadão de atum com espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	Leite MG <sup>7</sup> + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	Pera
		Prato	Esparguete à Bolonesa com salada de couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Filete de pescada à rosa do adro com salada russa e salada de tomate <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
SEXTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba <sup>1,3,7</sup>	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: <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.

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Dezembro 2023

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

**NATAL**

**ENCERRADO**

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