

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de Setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		Prato	Cação frito com arroz solto de legumes (cenoura, feijão-verde e brócolos) <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Uvas		
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Melancia + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Salada de Salmão com feijão-frade, cenoura, batata, ovo e molho-verde <sup>3,4,12</sup>		
		Sobremesa	Melão		
QUINTA	Banana	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup> + 1 Pão de Cereais com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de pepino		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	3 Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Chuchu e Cenoura	Batido de Banana <sup>7</sup> + 1 Pão com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		Prato	Empadão de atum com espinafres e salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Melancia		

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 11 a 15 de Setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Maçã
		Prato	Costeleta grelhada com arroz de Legumes no forno (curgete, cenoura, cogumelos, alho-francês, brócolos) <sup>7</sup>		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Couve Lombarda	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Pescada à espanhola com salada de alface e cenoura raspada <sup>4</sup>		
		Sobremesa	Melancia/Bolo de Laranja <sup>1,3,7</sup>		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Massa à lavrador com salada de couve-roxa <sup>1,6,7</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Curgete, Chuchu e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Raia panada no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	Sumo de Melancia e Laranja + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Jardineira de Frango com 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 18 a 22 de Setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Lasanha de Salmão com Espinafres e salada de couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Leite MG Simples <sup>7</sup> + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Pera
		Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de alface		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Filetes de Pescada fritos com puré de batata e salada de pepino e tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Crepe de Fruta <sup>1,3,7</sup> + 1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Pato com legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura Baby) <sup>1,6,7</sup>		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	Melancia + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Caldeirada de Cação com salada de alface e couve roxa <sup>4</sup>		
		Sobremesa	Uvas/Mousse de Maracujá <sup>7</sup>		

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 rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Setembro 2023

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Batido de Banana e Laranja <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura, arroz branco e salada de couve-roxa		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	½ Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba <sup>1,3,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Salada de atum com grão-de-bico, ovo, batata e alface <sup>3,4</sup>		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora	Leite MG <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Marmelada <sup>1</sup>	Maçã
		Prato	Massa de frango com cenoura, alho-francês, beringela e curgete <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Petinga no forno com arroz de tomate e salada de pepino <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	½ Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Chuchu, Cenoura e Curgete	1 Iogurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Empadão de Peru e cogumelos com salada de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		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: <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 rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de Sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.