

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 02 a 06 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Alho-francês e Abóbora	Tangerina + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com cenoura, grão-de-bico, massa espiral e brócolos ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Maçã	Sopa	Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes s/açúcar ^{1,8}	Pão Salão com Manteiga ^{1,7}
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, Ovo, batata e Cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7}		
		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, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 09 a 13 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Repolho	Melão + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Brócolos	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e penca ^{1,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Queque de Cenoura ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Frango com salada de couve-roxa		
		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 rijas, 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 16 a 20 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Banana + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de tomate ¹		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Peru com legumes (cenoura, curgete e brócolos)		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Vitela estufada com batata estufada, cenoura e feijão-verde		
		Sobremesa	Laranja		

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 23 a 27 de Dezembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	ENCERRADO				
QUARTA	NATAL				
QUINTA	ENCERRADO				
SEXTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Raia à espanhola com salada de couve-roxa e cenoura ⁴		
		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 30 de Dezembro 2024 a 03 de Janeiro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Banana + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à lavrador com salada de tomate ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	ENCERRADO				
QUARTA	ANO NOVO				
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes s/açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Empadão de Atum com Grelos e salada de Tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		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.

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