

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 01 a 05 de Julho 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de tomate		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Melão + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Salada de Feijão-frade com Atum, Ovo, Batata e Cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Chuchu e Abóbora	Melancia + Scones ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito com arroz de tomate e salada de pepino ^{1,4}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Couve lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Jardineira de Frango com salada de tomate		
		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.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 08 a 12 de Julho 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Filete de pescada à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
TERÇA	Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa à Lavrador com salada de couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Raia à espanhola com salada de pepino e tomate ⁴		
		Sobremesa	Pera/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Laranja Laminada + Panquecas de logurte e Pera ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Alface	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, ovo e cenoura ^{3,4}		
		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.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 15 a 19 de Julho 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa esparguete e salada de pepino ^{1,3}		
		Sobremesa	Uvas		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Tosta de Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Cação panado no forno com arroz de brócolos e salada de tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface		
		Sobremesa	Banana/Tarte Gelada de Bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}		
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Melão + 1 Pão Saloio com fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Sardinhas fritas com arroz de feijão-vermelho e couve-lombarda ^{1,4}		
		Sobremesa	Melancia		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Coxa de Peru assado com puré de batata e salada de tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 22 a 26 de Julho 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Penca	Melancia + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de atum com grelos e cenoura raspada ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Queijo	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e feijão-branco	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora	Uvas + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Raia à espanhola com salada de tomate ⁴		
		Sobremesa	Nectarina		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Coxas de frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de pepino ¹		
		Sobremesa	Melancia		
SEXTA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho	Melão + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau cozido com todos (batata, ovo, feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas/Leite-creme ^{1,3,7}		

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.