

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de Março 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Repolho	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + Tosta Mista <sup>1,6,7</sup>	Banana
		Prato	Peru estufado com Feijão-preto, arroz branco e salada de alface		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Alface	Leite MG <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 Zé do Pipo com Grelos Salteados <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Beterraba e Banana <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada+ 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Massa de Frango com Curgete, Repolho e salada de Tomate <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	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	Salada de Atum com Feijão-frade, Batata, Ovo, Cenoura e Molho Verde <sup>3,4,12</sup>		
		Sobremesa	Tangerina/Bolo de Xadrez <sup>1,3,7</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 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 Março 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	1 Iogurte sólido de aromas <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>
		Prato	Cação Frito com arroz solto de legumes (cenoura e brócolos) <sup>1,4</sup>		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Cenoura e Ervilhas	Leite MG <sup>7</sup> + Scones <sup>1,3,7</sup>	Pera
		Prato	Almôndegas com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>
		Prato	Raia à Espanhola com Salada de tomate <sup>4</sup>		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho com Feijão-manteiga	1 Iogurte líquido de aromas <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	Banana		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + 1 Pão saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	1 Iogurte líquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada de Tomate <sup>3,4</sup>		
		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: <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 Março 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Creme de Alface	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Cereais Corn Flakes sem açúcar <sup>1,8</sup>	Banana
		Prato	Lasanha de Atum com Grelos e salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,7</sup>		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	Sopa	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>
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de cenoura e salada de Alface <sup>1</sup>		
		Sobremesa	Tangerina/Pudim <sup>3,7</sup>		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Grelos	Gelatina <sup>1,5,6,7,8,9,12</sup> + 1 Pão Saloio com Queijo <sup>1,7</sup>	Pera
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo, feijão-verde) <sup>3,4</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	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	Peru estufado com Grão-de-bico, batata, Cenoura e Couve-lombarda <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Creme de Abóbora	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Maçã
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de tomate <sup>4</sup>		
		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: <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>Dioxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos.

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 25 a 29 de Março 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas <sup>7</sup> + 1 Pão Saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Banana
		Prato	Massa de Vitela com Feijão-manteiga, Cenoura e Repolho <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	Laranja Laminada + 1 Tosta de Queijo <sup>1,7</sup>	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup>
		Prato	Filetes de Pescada Fritos com arroz de Tomate e Salada de Alface <sup>3,4,7</sup>		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga <sup>1,7</sup>	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão Branco	1 logurte liquido de aromas <sup>7</sup> + Panquecas de Aveia, logurte e Banana <sup>1,3,7</sup>	Maçã
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e Salada de Couve-roxa <sup>1,3,4,6,7,8,9,12</sup>		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pera	Sopa	Sopa de Feijão-verde	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>
		Prato	Frango estufado com Cenoura, Curgete, massa esparguete e salada de Tomate <sup>1,3</sup>		
		Sobremesa	Laranja		

**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.