

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 04 a 08 de Novembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Laranja laminada + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Crepe de Abóbora e Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, batata, ovo e cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Pato com salada de Cenoura e Couve-roxa ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão salão com Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Pescada à Zé do Pipo com salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Melão		
SEXTA	Pera	Sopa	Crepe de Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura, massa espiral e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		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.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 11 a 15 de Novembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Cenoura/Caldo Verde ^{1,6,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		Sobremesa	Tangerina/Castanha assada		
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Tangerina + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	Leite MG Simples ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Peru estufado com massa, grão-de-bico, cenoura e espinafres ^{1,3}		
		Sobremesa	Melão		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Cação panado no forno com arroz de grelos e salada de tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Guisado de Vitela com cogumelos, batata, cenoura e salada de alface		
		Sobremesa	Pera		

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 18 a 22 de Novembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Repolho e Feijão-branco	Banana + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa de Salmão com Brócolos e salada de Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Empadão de Peru com Espinafres e Salada de Tomate ^{1,3,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e penca ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Esparguete com Frango, cenoura, alho-francês e salada de Tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Pera		

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 25 a 29 de Novembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Tangerina + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de tomate		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG Simples ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Jardineira de Pescada com salada de alface ⁴		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Brócolos	Batido de Fruta ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com juliana de legumes (repolho e cenoura) ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Raia assada no forno com arroz de tomate e salada de couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Alface/Caldo Verde ^{1,6,7}	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Rojões com batata, arroz branco e grelos salteados		
		Sobremesa	Maçã/Castanha assada		

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 rijá, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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