

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 07 a 11 de Outubro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Melão + Pão Salão com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Almôndegas com massa esparguete, e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Uvas		
TERÇA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Crepe de Cenoura	Batido de Fruta ⁷ + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia panada no forno com arroz de grelos e salada de tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Maçã	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Leite MG Simples ⁷ + Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Jardineira de Peru com salada de couve-roxa		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crepe de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Lasanha de Atum e Espinafres com salada de tomate ^{1,3,4,6,7}		
		Sobremesa	Melão		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Uvas + Pão Salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e cenoura raspada ^{1,6,7}		
		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 14 a 18 de Outubro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Bolinhos de Bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pera	Sopa	Sopa de Espinafres	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Peru estufado com massa espiral, grão-de-bico e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Noz ^{1,3,7,8}	Pera
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, batata, ovo e cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa	Melão		
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG Simples ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Frango com salada de alface e tomate		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda com Feijão-manteiga	Tangerina + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e Brócolos cozidos 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 21 a 25 de Outubro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Uvas + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de alface		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Massa de Salmão com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e penca		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG Simples ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Raia à espanhola com salada de alface e couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Pera		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Coxa de Frango à Kiev com arroz de cenoura e salada de tomate ¹		
		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 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 28 de Outubro a 01 de novembro 2024

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Cenoura	Iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Penca	Leite MG Simples ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de alface		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Brócolos	Salada de Fruta + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Cação com salada de couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Vomitado de Zombie (Creme de Feijão-verde)	Batido terrorífico com Monstros (Batido de Beterraba e Banana ⁷ + Scones ^{1,3,7})	Pera
		Prato	Arroz de Sangue com pedaços de pele (Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3})		
		Sobremesa	Cérebro esmagado (Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12})		

FERIADO

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