EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 31 de Março a 04 de Abril 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	**Sopa**	Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Arroz de Peixe com ervilhas, cenoura e salada de alface[4]		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Brócolos	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Frango estufado com batata, grão-de-bico, cenoura e salada de couve-roxa		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Maçã	**Sopa**	Repolho	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Panquecas de Beterraba e Banana[1,3,7]	Pera
		Prato	Cação panado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate[1,3,4]		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Espinafres	Leite MG[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Massa à lavrador com salada de couve-roxa[1,3,6,7]		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Maçã	**Sopa**	Couve-lombarda	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (cenoura e brócolos)[4]		
		Sobremesa	Pera/Bolo de cenoura[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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 07 a 11 de Abril 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda	Melancia + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Feijoada de Peru c/ salada de alface		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	**Sopa**	Creme de Abóbora e Alface	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Banana
		Prato	Bacalhau espiritual c/ espinafres e salada de tomate e cenoura raspada[1,3,4,6,7,8,9,12]		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda e feijão-manteiga	Melão + 1 Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Massada de Cação c/ cenoura e salada de alface e couve-roxa[1,3,4]		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Maçã	**Sopa**	Brócolos	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Pera
		Prato	Costeleta grelhada c/ batata cozida, feijão-verde e cenoura cozida		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Espinafres	Leite MG[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Filetes de Pescada fritos c/ arroz de grelos com feijão-vermelho e salada de tomate[1,3,4]		
		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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 14 a 18 de Abril 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	**Sopa**	Creme de Cenoura e Ervilhas	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, batata, ovo e feijão-verde)[3,4]		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Brócolos	Leite MG[7] + Cereais Corn Flakes s/açúcar[1,8]	Pera
		Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Maçã	**Sopa**	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Lasanha de Atum com salada de alface e couve-roxa[1,3,4,6,7]		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Repolho e Feijão-branco	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Panquecas de Banana[1,3,7]	Banana
		Prato	Arroz de Frango com salada de tomate e pepino		
		Sobremesa	Melancia		

FERIADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 21 a 25 de Abril 2025

	REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO	LANCHE	REFORÇO TARDE
TERÇA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Feijão-verde	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Cereais Corn Flakes s/açúcar[1,8]	Pera
		Prato	Petinga com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa[1,4]		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]	**Sopa**	Creme de Chuchu e Abóbora	Laranja laminada + Tosta de Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Massa de Vitela com ervilhas, cenoura e couve-lombarda[1,3]		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Pera	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-branco	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Bacalhau à Zé do pipo com legumes cozidos (brócolos e cenoura baby)[1,3,4,6,7,8,9,12]		
		Sobremesa	Melão		

ENCERRADO

FERIADO

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 28 de Abril a 02 de Maio 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e salada de tomate[1,3,4,6,7,8,9,12]		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	**Sopa**	Couve-lombarda e Feijão-Branco	Leite MG[7] + 1 Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e couve-roxa[1,3,6,7]		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Brócolos	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Pera
		Prato	Raia à espanhola com Juliana de legumes salteados (Repolho e Cenoura)[4]		
		Sobremesa	Melão		

FERIADO

SEXTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Repolho	1 Iogurte sólido de aromas[7] + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Maçã
		Prato	Filete de pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho e penca[1,3,4]		
		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: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de Sésamo, [12]Dioxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoços, [14]Moluscos.

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