

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 06 a 10 de Janeiro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Salmão Grelhado com batata cozida, ovo cenoura e penca ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Espinafres	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Almondégas com massa esparguete e salada de Alface e Couve roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Sopa de Repolho	Leite MG ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,4}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Brócolos	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Grelos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Sardinhas Fritas com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,4}		
		Sobremesa	Tangerina		

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 13 a 17 de Janeiro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de Tomate ¹		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Maçã	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Batido de Banana ⁷ + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ⁴		
		Sobremesa	Tangerina/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de Tomate ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Curgete e Couve-flor	Tangerina + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Lasanha de Atum com salada de Alface e Cenoura raspada ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Repolho	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e 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 20 a 24 de Janeiro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Sopa de Brócolos	Melão + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau cozido com todos (bacalhau, batata, ovo, cenoura e penca) ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes s/ açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Arroz de Frango com salada de Alface e Couve-roxa		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Maçã	Sopa	Creme de Alho-francês, Curgete e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Empadão de Salmão e Espinafres com salada de Tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa de Feijão-verde	Laranja laminada + 1 Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à Lavrador com salada de Couve-roxa ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Cenoura	1 logurte liquido de aromas ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de tomate e salada de Alface ^{1,3,4,7}		
		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 27 a 31 de Janeiro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Salada de Atum com Feijão-frade, ovo, batata e cenoura ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Alface	Melão + 1 Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Costeleta grelhada com arroz colorido (cenoura, milho e feijão-verde) e salada de tomate		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Sopa Juliana (Cebola, Cenoura e Repolho)	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Alface e Couve roxa ⁴		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Maçã	Sopa	Sopa de Espinafres	Leite MG ⁷ + 1 Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura e penca ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Sopa de Couve-lombarda e feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + 1 Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e brócolos cozidos ⁴		
		Sobremesa	Banana/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.

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