

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 02 a 06 de Junho 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e pepino ^{3,4}		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Massa de Peru com feijão-vermelho, cenoura e repolho ^{1,3}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com Espinafres e salada de pepino e tomate ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Melancia/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa		
		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 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 09 a 13 de Junho 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Melancia + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada à espanhola com salada e alface, milho e tomate ⁴		
		Sobremesa	Uvas		

FERIADO

QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-branco	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Cereais Corn Flakes s/açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Massa de Salmão com Espinafres, molho de tomate e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Couve-lombarda	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Peru com salada de alface		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pera	Sopa	Crepe de Cenoura, Abóbora e Couve-flor	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Raia panada no forno com salada russa e salada de tomate e pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana/Gelatina ^{1,5,6,7,8,9,12}		

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 16 a 20 de Junho 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Frango com salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Chuchu, Couve-flor e Cenoura	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate e pepino ^{3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Macarrão à Bolonhesa no forno com salada de alface, cebola e couve-roxa ^{1,3,7}		
		Sobremesa	Maçã		

FERIADO

SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de pepino		
		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 23 a 27 de Junho 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Massa espiral de Peru com cenoura, cogumelos e salada de alface ^{1,3}		
		Sobremesa	Melancia		

FERIADO

QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Aveia ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Coxas de Frango à rosa do adro com arroz de ervilhas e salada de tomate e couve-roxa ¹		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Maçã	Sopa	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Melancia + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo e batata ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Banana
		Prato	Costeleta grelhada com arroz branco e salada de tomate e pepino ^{1,6,7}		
		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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 30 de Junho a 04 de Julho 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Curgete, Alho-francês e Couve-flor	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Pera	Sopa	Brócolos	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura, ervilhas e salada de pepino ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau espiritual com espinafres e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes s/açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Repolho e feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa	Melão/Tarte gelada de bolacha ^{1,3,6,7,8,11,12}		

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