EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 05 a 09 de Maio 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Frango estufado com massa espiral, grão-de-bico, cenoura e salada de pepino[1,3]		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Pera	**Sopa**	Creme de Cenoura, Couve-flor e Abóbora	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Cação Frito com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e milho[1,4]		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Brócolos	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Panquecas de Banana[1,3,7]	Maçã
		Prato	Vitela estufada com massa cotovelos, feijão-vermelho, cenoura e repolho[1,3]		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]	**Sopa**	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Melancia + Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e salada de alface e tomate[4]		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Espinafres	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Feijoada de Peru com salada de couve-roxa		
		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: [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 12 a 16 de Maio 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Brócolos	Melancia + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo e batata[3,4]		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Maçã	**Sopa**	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Banana
		Prato	Coxas de Frango à Rosa do Adro com arroz de ervilhas e salada de alface e couve-roxa[1]		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Scones[1,3,7]	Pera
		Prato	Massada de Cação com cenoura e salada de tomate e pepino[1,3,4]		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]	**Sopa**	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Coxa de Peru assado no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Pera	**Sopa**	Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Maçã
		Prato	Bacalhau com Broa e salada de tomate e pepino[1,4]		
		Sobremesa	Bolo de Cenoura[1,3,7]/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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 19 a 23 de Maio 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda	1 Iogurte liquido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Maçã
		Prato	Peito de Frango com arroz branco, feijão-preto e salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Pera	**Sopa**	Creme de Curgete, Couve-flor e Alho-francês	Melão + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de pepino e tomate[4]		
		Sobremesa	Pera		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Repolho e feijão-manteiga	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Panquecas de Banana[1,3,7]	Pera
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de alface e cenoura raspada[1,3]		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Maçã	**Sopa**	Brócolos	Salada de Fruta + Pão saloio com Manteiga[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Filetes de Pescada fritos com arroz de feijão-vermelho com repolho e salada de pepino[1,3,4,7]		
		Sobremesa	Melancia		
SEXTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Espinafres	Leite MG[7] + Cereais Corn Flakes s/ açúcar[1,8]	Banana
		Prato	Jardineira de Peru com salada de alface		
		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 26 a 30 de Maio 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada[1,3,6,7,8,11,12]	**Sopa**	Repolho e Feijão-branco	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de pepino[1,4]		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	**Sopa**	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Manteiga[1,7]	Maçã
		Prato	Pá de Porco assado com batata assada e salada de alface, cebola e couve-roxa		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Queijo[1,7]	**Sopa**	Feijão-verde	Leite MG[7] + Scones[1,3,7]	Pera
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino[1,3,4,7]		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Maçã	**Sopa**	Brócolos	Melancia + Pão saloio com Queijo[1,7]	1 Iogurte liquido de aromas[7]
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate[1,6,7]		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga[1,7]	**Sopa**	Couve-lombarda	1 Iogurte sólido de aromas[7] + Pão saloio com Fiambre de Peru[1,6,7]	Banana
		Prato	Salada de Bacalhau com grão-de-bico, batata, cenoura, ovo e molho-verde[3,4,12]		
		Sobremesa	Bolo de Laranja[1,3,7]/Melancia		

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