

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 03 a 07 de Março 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Repolho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas e salada de alface e tomate ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Uvas		

Carnaval

QUARTA	Pera	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Filete de Pescada à Rosa do Adro com arroz de feijão-vermelho e repolho ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crema de Abóbora, Curgete e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Penca	Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Cação com salada de tomte ⁴		
		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 10 a 14 de Março 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Crepe de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Raia panada no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,4}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Massa à Bolonhesa com Juliana de legumes (Repolho e Cenoura) ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pera	Sopa	Sopa de Couve lombarda e Feijão-manteiga	Melão + Panquecas de logurte e Banana ^{1,3,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface e couve-roxa ^{3,4}		
		Sobremesa	Uvas		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Peito de Peru com arroz branco, feijão-preto e cenoura raspada		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pera	Sopa	Sopa de Repolho	Tangerina + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Atum com cenoura, feijão-frade, ovo e batata ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Xadrez ^{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 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 17 a 21 de Março 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Massa de Salmão com Cenoura e Espinafres ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pera	Sopa	Couve-lombarda	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte liquido de aromas ⁷
		Prato	Coxas de Frango à rosa do adro com arroz de ervilhas e salada de tomate ¹		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte liquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Empadão de Atum com cenoura raspada e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Leite MG ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Arroz de Pato com salada de alface e tomate ^{1,3,6,7}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Maçã
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e feijão-verde) ^{3,4}		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Laranja ^{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 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 24 a 28 de Março 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Crepe de Courgette, Couve-flor e Alho-francês	1 iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Feijoada de Peixe com salada de alface ⁴		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Jardineira de Peru com salada de tomate		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-Branco	Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Sardinhas fritas com arroz de tomate e salada de alface ^{1,4}		
		Sobremesa	Maçã		
QUINTA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Crepe de Abóbora e Alface	1 iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Frango estufado com massa espiral, cenoura, cogumelos e salada de tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda	Laranja + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de alface e couve roxa ⁴		
		Sobremesa	Uvas/Mousse de Maracujá ^{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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoos, ¹⁴Moluscos.

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