

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 03 a 07 de Novembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Arroz de Peru com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito com batata cozida, e salada de tomate e pepino ^{1,4}		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, massa espiral, repolho e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Maçã	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Pescada à zé do pipo com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,7}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Brócolos	Uvas + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de pepino e tomate		
		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 Novembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de alface, cenoura raspada e couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Cenoura e Abóbora	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate		
		Sobremesa	Maçã/Castanha assada		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão vermelho, penca e salada de alface ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Massa de Frango com grão-de-bico, cenoura, brócolos e salada de couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Tosta de Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e cenoura raspada ^{3,4,7}		
		Sobremesa	Uvas		

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 17 a 21 de Novembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de Alface e Tomate		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Ervilhas	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Caldeirada de Peixe (Caçã, Raia) com Juliana de legumes (Repolho, Curgete e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Pescada assada com batata assada e legumes cozidos (Feijão-verde e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa	Uvas		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Maçã
		Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Couve-roxa e Tomate		
		Sobremesa	Pera		

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 24 a 28 de Novembro 2025

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-branco	Tangerina + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa espiral de Frango com cenoura, espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Uvas		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface, Couve-flor e Alho-francês	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, penca e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Jardineira de Peru com salada de Alface e Couve-roxa		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora e Curgete	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Rojões com batata, arroz branco, grelos salteados e salada de tomate		
		Sobremesa	Maçã/Castanha assada		

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.