

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 01 a 05 de Setembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Brócolos	Melão + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Frango estufado com massa esparguete, cenoura e salada de tomate e pepino ^{1,3}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-Manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Pescada assada no forno com batata assada e legumes cozidos (brócolos e cenoura baby) ⁴		
		Sobremesa	Melancia		
QUARTA	Maçã	Sopa	Espinafres	Laranja laminada + Pão saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Peito de Peru estufado com feijão-preto, arroz branco e salada de tomate e pepino		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Crepe de Alho-francês, Chuchu e Abóbora	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Caldeirada de Raia com salada de alface e couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Melão		
SEXTA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Vitela com ervilhas, cenoura, repolho e salada de pepino		
		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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

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

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 08 a 12 de Setembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alface	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Salão com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Pera
		Prato	Empadão de Atum com grelos e salada de tomate e pepino ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Pão salão com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bife de Frango panado com arroz de tomate e salada de alface e cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Melão + Pão Salão com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, cenoura, feijão-verde e batata) ^{3,4}		
		Sobremesa	Melancia		
QUINTA	Pão salão com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Arroz de Pato com salada de Alface e couve-roxa ^{1,6,7}		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Melancia + Pão salão com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massada de Salmão com pimentos, cenoura e espinafres ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		

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 15 a 19 de Setembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Espinafres	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Cação panado no forno com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de tomate ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
TERÇA	Maçã	Sopa	Crepe de Couve-flor, Abóbora e Curgete	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de alface, cenoura e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de pepino e tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Laranja ^{1,3,7}		
QUINTA	Pera	Sopa	Crepe de Alho-francês, Cenoura e Chuchu	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Feijoada de Peru com salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-Verde	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Macarrão de Atum com ervilhas, cenoura e salada de pepino ^{1,3,4,7}		
		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 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 22 a 26 de Setembro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Brócolos	Laranja laminada + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Jardineira de Vitela com salada de pepino		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Creme de Cenoura, Couve-flor e Chuchu	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Raia frita com arroz de tomate e salada de alface e couve-roxa ^{1,4}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Massa de Peru com grão-de-bico, pimentos, couve-lombarda e salada de tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Curgete e Alho-francês	Melancia + Pão saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de alface ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera/Leite-creme ^{1,3,7}		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Coxas de Frango assadas com arroz de ervilhas e salada de tomate e 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 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 29 de Setembro a 03 de Outubro 2025

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pera	Sopa	Crepe de Couve-flor, Alho-francês e Abóbora	Melão + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada à rosa do adro com arroz de feijão-vermelho, couve-lombarda e salada de pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Massa de Peru com ervilhas, cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-branco	Uvas + Pão saloio com Queijo de Barra ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de pepino e tomate ⁴		
		Sobremesa	Pera/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG Simples ⁷ + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Frango com salada de alface e couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massada de Cação com pimentos, espinafres e salada de tomate ^{1,3,4}		
		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.

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