

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 06 a 10 de Abril de 2026

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	ENCERRADO				
TERÇA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Massa de Peru com ervilhas, cenoura, repolho e salada de Alface e Milho ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	Melão + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Empadão de Atum com grelos e salada de Tomate e Couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Cenoura raspada		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Alface	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Massada de Salmão com Cenoura, Pimentos, Espinafres e salada de Tomate ^{1,3,4}		
		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 13 a 17 de Abril de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-manteiga	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Bife de Frango panado c/ arroz de tomate e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	1 logurte líquido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Bacalhau à espanhola com salada de Repolho, Tomate e Pepino ⁴		
		Sobremesa	Melão		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Almôndegas com massa esparguete com salada de Alface, Cenoura e Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Curgete	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Raia panada no forno com arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Tomate e Pepino ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	Maçã	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Jardineira da Peru (ervilha, cenoura, batata, feijão-verde) 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: 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 20 a 24 de Abril de 2026

	REFORÇO MANHÃ	ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Alface e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Tosta de Queijo ^{1,7}	Pera
		Prato	Pescada assada c/ batata assada e legumes cozidos (Brócolos, Couve-lombarda e Cenoura) ⁴		
		Sobremesa	Melão		
TERÇA	Maçã	Sopa	Espinafres	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Feijoada de Frango com arroz branco e salada de Alface e Cenoura raspada		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Maçã
		Prato	Salada de Atum c/ feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Pera		
QUINTA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor, Curgete e Ervilhas	Uvas + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Lasanha à Bolonhesa com salada de Alface, Cenoura e Milho ^{1,3,7}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Grelos e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Caldeirada de Cação (Cação, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) c/ salada de Repolho e Couve-roxa ⁴		
		Sobremesa	Maçã/Bolo de Cenoura ^{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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 27 de Abril a 01 de Maio de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Melão + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Coxas de Frango à Kiev com arroz de ervilhas e salada de Alface e Tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Pera	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Grão-de-bico	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Bacalhau à Brás com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada ^{3,4}		
		Sobremesa	Maçã		
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Pera ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Massa de Vitela com feijão-vermelho, cenoura, repolho e salada de Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Maçã	Sopa	Creme de Cenoura e Ervilhas	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Pepino e Milho ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
SEXTA	FERIADO				

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