

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 02 a 06 de Março de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Maçã	Sopa	Feijão-verde	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Cação frito c/ arroz de feijão-vermelho, penca e salada de Couve-roxa e Cenoura raspada ^{1,4}		
		Sobremesa	Pera		
TERÇA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Brócolos	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Peito de Peru estufado c/ batata estufada, grão-de-bico, espinafres e salada de Alface e Tomate		
		Sobremesa	Laranja		
QUARTA	Pera	Sopa	Couve-lombarda	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + Scones ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Massada de Pescada com ervilhas, cenoura, pimentos e salada de Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUINTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Laranja laminada + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Arroz de Pato com salada de Alface, Tomate e Cenoura raspada		
		Sobremesa	Maçã		
SEXTA	Maçã	Sopa	Creme de Couve-flor, Abóbora e Alface	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Salada de Atum com feijão-frade, cenoura, ovo, batata e salada de Tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Tangerina		

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 09 a 13 de Março de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Brócolos	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Jardineira de Frango com salada de Alface e Cebola		
		Sobremesa	Laranja		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora, Alface e Curgete	Pera + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}
		Prato	Filetes de Pescada à Rosa do Adro com arroz de tomate e salada de Cenoura e Couve-roxa ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Panquecas de Banana e Beterraba ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Massa à Bolonhesa com salada de Alface e Couve-roxa ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
QUINTA	Pera	Sopa	Feijão-verde	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Feijoada de Peru com arroz branco e salada de Cenoura e Couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Maçã	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Macarrão de Atum com pimentos e salada de Alface e Tomate ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Pera/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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 16 a 20 de Março de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Pera
		Prato	Peito de Frango estufado com arroz branco, feijão-preto e salada de Alface e Couve-roxa		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Pera	Sopa	Couve-lombarda e Feijão-vermelho	1 logurtes sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Fiambre de Peru ^{1,6,7}	Banana
		Prato	Pescada à zé do pipo com Brócolos e Cenoura cozida ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		Sobremesa	Maçã/Bolo de Maçã ^{1,3,7}		
QUARTA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Feijão-verde e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Panquecas de Banana e Aveia ^{1,3,7}	Maçã
		Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de Alface e Tomate ^{3,4}		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Repolho e Feijão-manteiga	1 logurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Peito de Peru estufado com massa espiral, ervilhas, pimentos, cenoura e penca ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
SEXTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Alho-francês e Couve-flor	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 logurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Raia Frita com arroz de feijão-vermelho, grelos e salada de Alface e Tomate ^{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.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 23 a 27 de Março de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Pão saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	Sopa	Creme de Abóbora, Couve-flor e Alho-francês	Leite MG ⁷ simples + Cereais Corn Flakes sem açúcar ^{1,8}	Banana
		Prato	Cação panado no forno com arroz de tomate e salada de Alface, Couve-roxa e Milho ^{1,3,4}		
		Sobremesa	Maçã		
TERÇA	Pera	Sopa	Feijão-verde	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Maçã
		Prato	Costeleta grelhada c/ batata cozida e legumes salteados (brócolos, repolho e cenoura)		
		Sobremesa	Tangerina		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Penca e Feijão-manteiga	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Pescada à espanhola com salada de Alface, Couve-roxa e Cenoura ⁴		
		Sobremesa	Banana/Bolo de Cenoura ^{1,3,7}		
QUINTA	Maçã	Sopa	Couve-lombarda	1 Iogurte líquido de aromas ⁷ + Panquecas de Beterraba e Banana ^{1,3,7}	Pera
		Prato	Frango estufado c/massa esparguete, ervilhas, cenoura e salada de Repolho e Tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Laranja		
SEXTA	Pão saloio com Queijo ^{1,7}	Sopa	Espinafres e Grão-de-bico	Leite MG ⁷ simples + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Banana
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,9,12}		
		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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de Sésamo, ¹²Dioxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

EMENTA PRÉ-ESCOLAR

Semana de 30 de Março a 03 de Abril de 2026

REFORÇO MANHÃ		ALMOÇO		LANCHE	REFORÇO TARDE
SEGUNDA	Bolachas Maria/Torrada ^{1,3,6,7,8,11,12}	Sopa	Couve-lombarda	1 Iogurte sólido de aromas ⁷ + Pão Saloio com Manteiga ^{1,7}	Pera
		Prato	Massa de Vitela com cenoura, espinafres, feijão-manteiga e salada de tomate ^{1,3}		
		Sobremesa	Tangerina		
TERÇA	Maçã	Sopa	Creme de Abóbora e Alface	Laranja laminada + Pão Saloio com Queijo ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Caldeirada de Raia (Raia, Cebola, Tomate, Pimentos e Batata) com salada de Repolho e Cenoura ⁴		
		Sobremesa	Banana		
QUARTA	Pão saloio com Manteiga ^{1,7}	Sopa	Espinafres	Leite MG ⁷ simples + Scones ^{1,3,7}	Banana
		Prato	Arroz de Frango com salada de Alface, Tomate e Couve-roxa		
		Sobremesa	Laranja		
QUINTA	Pera	Sopa	Repolho	Tangerina + Pão Saloio com Queijo de Barrar ^{1,7}	1 Iogurte líquido de aromas ⁷
		Prato	Filetes de Pescada fritos com salada russa e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,7}		
		Sobremesa	Maçã		
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.



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

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