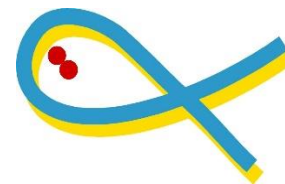


SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 1



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 13 A 17

2ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz à Primavera (ovo mexido, ervilhas, milho, feijão preto) (3)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

Sopa	Penca
Prato	Bifes de frango grelhados e cotovelinhos com milho (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Caçãõ no forno com oregãos e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina de morango (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Empadão de vitela
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Peru estufado e massinhas coloridas com tomate (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

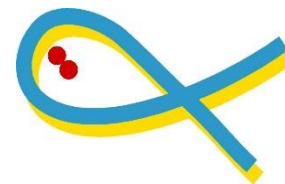
A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 2



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 20 A 24

2ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Arroz de pescada com raspas de cenoura (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Vitela estufada com esparguete e tomate (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (3,4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Strogonoff de frango e arroz de cenoura
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Bifaninhas com puré de batata (1,3,5,7))
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

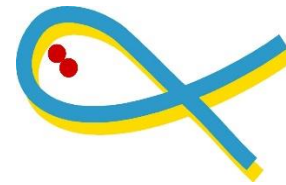
A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 3



MÊS: MAIO

ANO: 2019

SEMANA: 27 A 31

2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Arroz malandro de tomate com atum desfiado (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Peru assado com batatas salteadas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Ranchinho (grão-de-bico, macarronete, porco, frango lombarda, cenoura) (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Migas de paloco gratinadas no forno com pão ralado (1,4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Almoço "Dia da Criança" – Massa de pão recheada (1,3,6,7,)
Hortícolas	Salada colorida (4 variedades)
Sobremesa	Doce surpresa (1,3,6,7) / Fruta
Lanche	Pão doce com queijo e sumo



A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

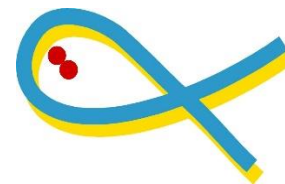
A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 4



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 3 A 7

2ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Maruca cozida com ovo, batata e cenoura (3,4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Frango no forno com arroz malandrinho de tomate
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Pescada estufada e batata cozida (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Gelatina tropical (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Pá de porco assada com alecrim e massinhas (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de bacalhau com tomate (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

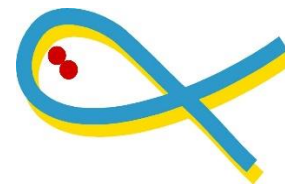
A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 5



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 10 A 14

2ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Filetes de peixe vermelho e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Bifes de peru grelhados e esparguete com cenoura (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Gelatina framboesa (1,3,7) /Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Salada russa com pescada e ovo (3,4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Arroz de frango
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

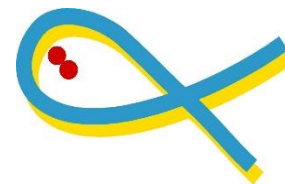
A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 6



MÊS: JUNHO

ANO: 2019

SEMANA: 17 A 21

2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Lombos de pescada no forno e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Picado de vitela gratinado com manjeriço e esparguete (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Massinhas à lavrador (peru, couve-coração, feijão vermelho, macarronete) (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Gelatina maracujá (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Salmão grelhado com batata cozida (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

A FRUTA DA ÉPOCA É
MAIS SABOROSA



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N