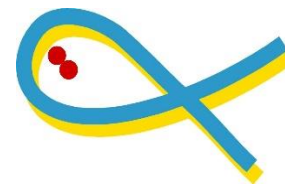


# SALAS 2-5 ANOS

## Ementa Semanal 1



MÊS: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 10 A 14

### 2ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Almôndegas de novilho e arroz de ervilhas (1, 3, 5, 6, 7)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e leite (1, 6, 7)

### 3ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Pescada grelhada e batatas salteadas com azeite e alho (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com fiambre e iogurte (1, 6, 7, 12)

### 4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Bifinhos de porco estufados com orégãos e esparguete (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Gelatina de morango (1,3,7) /Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)



### 5ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Peixe-espada no forno e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com marmelada e leite (1, 6, 7, 12)

### 6ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Legumes estufados com peru, feijão-vermelho e cotovelinhos (1)
Hortícolas	Couve-coração, cenoura, courgette
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e iogurte (1, 3, 6, 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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

#### UMA RAZÃO PARA COMER

##### SOPA:

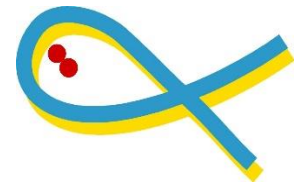
- ✓ FÁCIL DIGESTÃO



A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N

# SALAS 2-5 ANOS

## Ementa Semanal 2



MÊS: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 17 A 21

### 2ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Filetes de pescada no forno com tomilho e arroz de açafreão (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e leite (1, 6, 7)

### 3ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com fiambre e iogurte (1, 6, 7, 12)

### 4ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Migas de paloco à Espanhola (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti (1,3,7)/Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

### 5ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de legumes e novilho
Hortícolas	Couve-lombarda, cenoura, feijão-verde
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com marmelada e leite (1,6, 7, 12)

### 6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Massinhas de peixes (red-fish, caçã) (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e iogurte (1, 3, 6, 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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

#### UMA RAZÃO PARA COMER

##### SOPA:

- ✓ BOA FONTE DE HIDRATAÇÃO

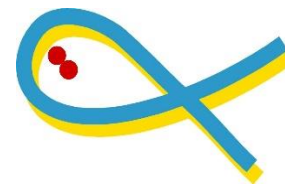


A Nutricionista: Rosabela Resende

CP 1765N

# SALAS 2-5 ANOS

## Ementa Semanal 3



MÊS: JANEIRO

ANO: 2022

SEMANA: 24 A 28

### 2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Hambúrguer de vaca com molho de tomate e massas coloridas (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão simples/com creme vegetal e leite (1, 6, 7)

### 3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Abrótea grelhada e arroz malandro de legumes (4)
Hortícolas	Brócolos, couve-coração, cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com fiambre e iogurte (1, 6, 7, 12)

### 4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Carne de porco no forno com pitada de cominhos e esparguete com cenoura (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio simples/com creme vegetal e iogurte (1, 6, 7)

### 5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Pescada estufada e puré de batata (1, 3, 4, 6, 7)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Gelatina ananás (1,3,7) /Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com marmelada e leite (1, 6, 7, 12)

### 6ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Bifes de peru grelhados com limão, feijão-preto e arroz
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio simples/com queijo e iogurte (1, 3, 6, 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: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup> ovos, <sup>4</sup> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

#### UMA RAZÃO PARA COMER

##### SOPA:

- ✓ TIPO DE CONFEÇÃO ECONÓMICO



A Nutricionista: Rosabela Resende  
CP 1765N