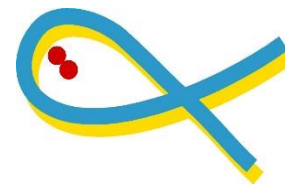


SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 1



MÊS: ABRIL

ANO: 2021

SEMANA: 26 A 30

2ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Peru estufado com orégãos e massa cotovelos com ervilhas (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Pescada grelhada e arroz de feijão-vermelho (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Jardineira de legumes e vitela
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura, couve-flor
Sobremesa	Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Peixe-espada no forno com limão e arroz de cenoura (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina de morango (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

6ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Rojões de porco e massas coloridas (1)
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.

SABIA QUE.....

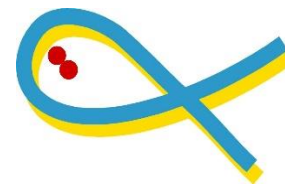
**OS HORTÍCOLAS CONGELADOS
PRESERVAM AS SUAS
PROPRIEDADES NUTRICIONAIS.**



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 2



MÊS: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 3 A 7

2ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Pescada estufada e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Frango com esparguete (1)
Hortícolas	Brócolos
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)

4ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Bacalhau gratinado no forno com molho branco (batata, cenoura, bacalhau) (4,7)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti (1,3,7)/Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Arroz de carnes (vitela, peru)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Maruca cozida com ovo, feijão-verde e batata (3,4)
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.

SABIA QUE.....

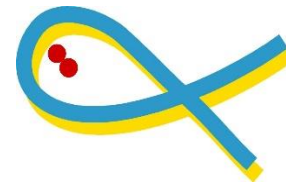
OS BRÓCOLOS SÃO FONTE DE FIBRA, IMPORTANTE NA REGULAÇÃO DO TRÂNSITO INTESTINAL E SACIEDADE.



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 3



MÊS: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 10 A 14

2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Vitela guisada com feijão-branco e macarronete (1)
Hortícolas	Couve-coração, cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado, alho e arroz de tomate (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Tiras de peru salteadas com cogumelos e massa penne (1)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Red-fish grelhado e arroz de cenoura e feijão-verde (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Gelatina ananás (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

6ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Lombinho de porco assados com laranja, manjeriço e puré de batata (1,3,5,6,7)
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.

SABIA QUE.....

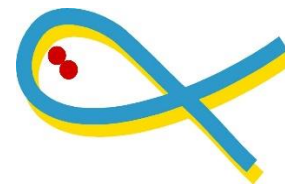
**A ABÓBORA TEM BAIXO VALOR
ENERGÉTICO
9KCAL/100G.**



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 4



MÊS: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 17 A 21

2ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Salada de grão-de-bico, atum, batata aos cubos e Milho (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Bifes de frango grelhados com feijão-frade e arroz de ervilhas
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Massada de pescada (1, 4)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Gelatina tropical (1,3,7)/Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Picado de vitela guisado com couve-lombarda e arroz de cenoura
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Salmão grelhado com tomilho e batata cozida com azeite e alho (4)
Hortícolas	Feijão-verde
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.

SABIA QUE.....

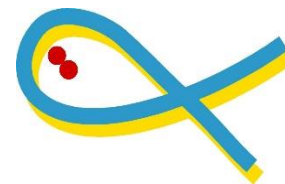
**A CENOURA É VERSÁTIL,
SABOROSA E DE FÁCIL
PREPARAÇÃO.
EXPERIMENTE PALITOS DE
CENOURA COMO SNACK.**



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 5



MÊS: MAIO

ANO: 2021

SEMANA: 24 A 28

2ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Ovos mexidos e arroz de cenoura (3)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Pescada gratinada com legumes e massinhas (1,4)
Hortícolas	Juliana de cenoura e couve-coração
Sobremesa	Gelatina framboesa (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)

4ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Peru no forno com manjeriço e batatinhas
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Arroz malandro de tomate com migas de paloco (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

6ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Bifaninhas de porco e massa laços com ervilhas (1)
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.

SABIA QUE.....

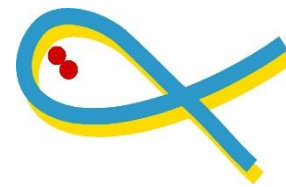
.A MISTURA DE VEGETAIS CONGELADOS PERMITE OBTER SOPAS RÁPIDAS, SABOROSAS E FÁCEIS DE PREPARAR.



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N

SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 6



MÊS: MAIO/JUNHO

ANO: 2021

SEMANA: 31 A 4

2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Maruca estufada com tomate e batata cozida (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,6,7)

3ª FEIRA **DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**

Sopa	Feijão-verde
Prato	Feijão-vermelho com frango, couve-lombarda e massa cotovelo (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Gelatina maracujá (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,6,7)



4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Cação no forno e arroz de ervilhas (4)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Palitos de cenoura crua, pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)



5ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	FERIADO - DIA do CORPO de DEUS
Sobremesa	
Lanche	

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Empadão de vitela e cenoura (1, 3,6,7)
Hortícolas	Milho
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.

SABIA QUE.....

A SOPA DE LEGUMES É UM TIPO DE CONFEÇÃO ECONÓMICO, NUTRITIVO E PODE SER PREPARADO ANTECIPADAMENTE.



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N