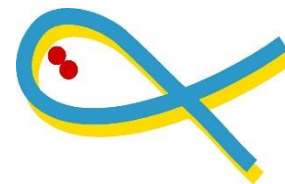


SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 1



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 3 A 6

2ª FEIRA

Sopa	
Prato	
Hortícolas	
Sobremesa	
Lanche	

Sopa	Penca
Prato	Arroz malandro de frango e raspas de cenoura
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Salmão grelhado com tomilho e massinhas coloridas (1,4)
Hortícolas	Tomate
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	Pescada no forno com laranja e arroz de ervilhas (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.

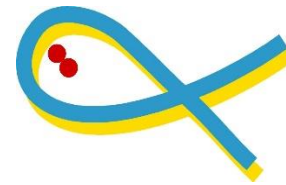
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias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

SABIA QUE.....

A FRUTA CONTÉM FRIBRAS



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 9 A 13

2ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Caçõo 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	Cenoura
Prato	Bifaninhas com cominhos e batatas salteadas
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Courgette
Prato	Massinhas de bacalhau e salsa (1,4)
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	Feijoadinha da horta (frango, feijão-vermelho, cenoura, couve-coração) e arroz
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Penca
Prato	Bifes de peru grelhados e esparguete com cenoura (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.

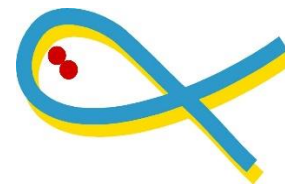
SABIA QUE.....

A FRUTA É RICA EM ÁGUA



SALAS 2-5 ANOS

Ementa Semanal 3



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 16 A 20

2ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Ovos mexidos e arroz de tomate(3)
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Pescada estufada e batatas cozidas (4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Frango no tacho com tomilho, grão-de-bico e massinhas (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Migas de paloco à Espanhola (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Gelatina ananás (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado(1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Couve-flor
Prato	Rojõezinhos e arroz de ervilhas
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.

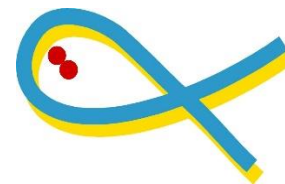
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹ Cereais que contêm glúten, ³ ovos, ⁴ peixes, ⁵ amendoins, ⁶ soja, ⁷ leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias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

SABIA QUE.....

A FRUTA É RICA EM
VITAMINAS



A Nutricionista: Rosabela Resende
CP 1765N



MÊS: SETEMBRO

ANO: 2019

SEMANA: 23 A 27

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	Pá de porco assada com alecrim e massinhas (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Couve-coração
Prato	Arroz à Pescador (pescada) (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	Jardineira de peru
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Almôndegas de vitela e esparguete com ervilhas (1)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

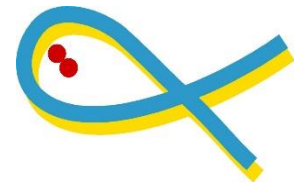
A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

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.

SABIA QUE.....

A FRUTA É RICA EM
MINERAIS





MÊS: SETEMBRO/OUTUBRO

ANO: 2019

SEMANA: 30 A 4

2ª FEIRA

Sopa	Grão-de-bico
Prato	Filetes de peixe vermelho e arroz de ervilhas(4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e leite simples ou aromatizado (1,7)

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Peru assado com orégãos e esparguete com tomate (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Alface
Prato	Salada russa com pescada desfiada (4)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Gelatina framboesa (1,3,7) / Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Feijão
Prato	Bifes de frango grelhados e arroz de feijão
Hortícolas	Milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Vitela estufada com macarronete, ervilhas e cenoura (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com queijo e iogurte (1,7)

A ementa poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

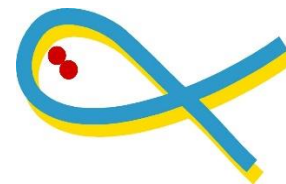
A diversificação alimentar é um processo gradual, pelo que incentivamos as crianças a comer sozinhas e a experimentar novas texturas e sabores.

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.....

A FRUTA É REFRESCANTE





MÊS: OUTUBRO

ANO: 2019

SEMANA: 7 A 11

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

Sopa	Feijão-verde
Prato	Esparguete de peru (1)
Hortícolas	Tomate
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com fiambre e iogurte (1,7)

4ª FEIRA

Sopa	Cenoura
Prato	Salada colorida de batata (cenoura, milho, ervilhas, grão-de-bico) com ovo cozido e atum desfiado (3,4)
Hortícolas	Cenoura
Sobremesa	Gelatina maracujá (1,3,7)/Fruta
Lanche	Pão de centeio com manteiga e iogurte (1,7)

5ª FEIRA

Sopa	Brócolos
Prato	Fêveras de porco grelhadas com limão e cotovelinhos com feijão-preto (1)
Hortícolas	Alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão de centeio com marmelada e leite simples ou aromatizado (1,7)

6ª FEIRA

Sopa	Abóbora
Prato	Stroganoff de frango com orégãos e arroz de ervilhas
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.....

A FRUTA É UMA EXCELENTE SOBREMESA

