

## Ementas Outono/Inverno

Pré-escolar (3-5 anos)

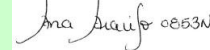
Semana 1



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a verde contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os vermelhos são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde <b>Massa à lavrador (c/vitela, tronchuda e feijão vermelho)</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda <b>Tintureira/cação de cebolada (tomate e pimento) e batata cozida</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Creme de couve-flor <b>Arroz fresco de frango com cenoura e couve coração</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho com tronchuda <b>Salada russa (batata, ervilha e cenoura) com ovo picado</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Creme de curgete <b>Coelho estufado com couve branca e massa cotovelo</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista


 Ana Luísa 0853N

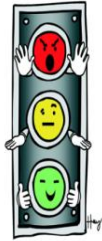
Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 2



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão frade <b>Panados de porco com arroz fresco de feijão vermelho e tronchuda</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de abóbora <b>Cozido de abrótea/maruca com todos (coração, cenoura)</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de grão e couve branca <b>Frango estufado com molho de cogumelo, massa cozida e salada de tomate</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Canja de galinha <b>Pescada à Gomes de Sá (com batata cozida, alho francês) e salada de alface</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de brócolos <b>Arroz fresco de atum com tomate, ervilhas e pimento</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista

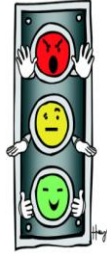
*Ana Duarte 0853N*

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

## Ementas Outono/Inverno

### Pré-escolar (3-5 anos)

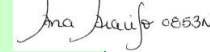
Semana 3




	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração <b>Feijoada portuguesa (feijão branco, peru e couve branca) e arroz de cenoura</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda <b>Bacalhau desfiado no forno em cama de couve lombarda e puré de batata</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão simples	Creme de cenoura <b>Carne de porco à alentejana com arroz seco e salada de alface e pepino</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve-flor <b>Massada de salmão com pimento e brócolos</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de legumes (1) <b>Salada de feijão-frade com ovo picado, molho verde (cebola, salsa) e batata cozida</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

A Nutricionista



Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Legumes1: inclui legumes de folha verde claro cozinhado de forma a ser fácil a sua digestão. Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

### Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 4



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
<i>Segunda</i>	Fruta da época com pão simples	Sopa de tronchuda <b>Rancho (estufado de massa, vitela, grão e cenoura)</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<i>Terça</i>	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão branco e couve lombarda <b>Cozido de maruca/abrótea/badejo, batata, cenoura e coração</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<i>Quarta</i>	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração <b>Lasanha de aves (peru, frango) com salada de alface e tomate</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<i>Quinta</i>	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de grão e espinafres <b>Bacalhau à Brás (com batata palha) e salada de alface</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
<i>Sexta</i>	Fruta da época com pão simples	Sopa de feijão-verde <b>Bifinhos de peru grelhados com arroz de feijão branco e couve lombarda</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista  
*Ana Paula* 0853N

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Primavera/Verão

Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 5



As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a **verde** contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os **vermelhos** são os deverás comer menos vezes.

	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Creme de abóbora <b>Bolonhesa de novilho picado, couve lombarda e massa esparguete</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão frade <b>Pescada em cama de espinafres no forno com batata</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão simples	Sopa de couves de bruxelas <b>Coxa de peru assada no forno com arroz seco e salada de alface e cenoura</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura <b>Salada fria de massa, atum, ervilhas, pimento e milho</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de grão de bico e couve lombarda <b>Ovo cozido com batata e feijão verde</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista

Ana Luísa 0253N

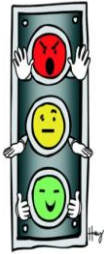
Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.



## Ementas Outono/Inverno

Pré-escolar (3-5 anos)

Semana 6



	Merenda da manhã	Almoço	Merenda da tarde	Suplemento
Segunda	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve coração <b>Coxinhas de frango grelhadas com massa e molho grosso de cenoura</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com queijo	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Terça	Fruta da época com bolacha Maria	Creme de cenoura <b>Filetes de pescada com arroz fresco de feijão branco e couve branca</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Bolacha Torrada (4-6)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quarta	Fruta da época com pão	Sopa de lentilhas e repolho <b>Jardineira de perú com batata, ervilha, cenoura e feijão verde</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Cereais (corn flakes - 4 colh. sopa)	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Quinta	Fruta da época com bolacha Maria	Sopa de feijão vermelho e couve branca <b>Empadão de arroz de abrótea/maruca com brócolos</b> Fruta da época	Iogurte de aromas Pão com fiambre	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples
Sexta	Fruta da época com pão simples	Sopa de couve lombarda <b>Massada de vitela estufada com couve coração cegada</b> Fruta da época	Leite simples (200ml) Pão com manteiga	Bolacha Maria/Torrada/Tostada ou Pão simples

A Nutricionista

As cores representadas nas ementas servem como orientação à nossa alimentação. Os pratos assinalados a verde contemplam carnes magras ou pescado e métodos de confeção mais saudáveis devendo por isso aparecer em maior número nas ementas. Os vermelhos são os deverás comer menos vezes.

Num dia a designar a será disponibilizado juntamente com a fruta, um doce que alterna entre gelatina, mousse de chocolate, leite-creme, mexidos e aletria. Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014. Consulte a tabela em anexo. Nota: As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.