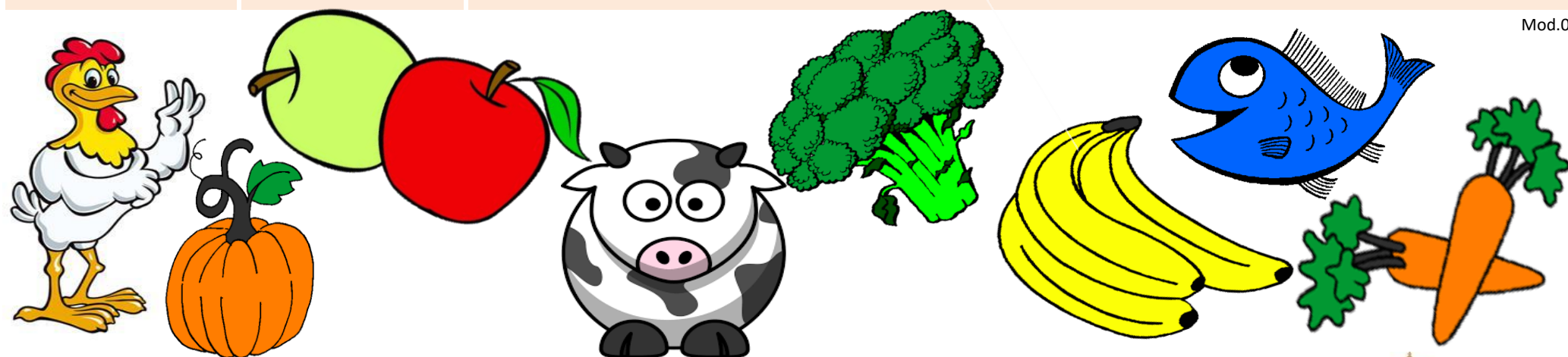


# EMENTA - Pré-escolar

18a 24 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Pá de porco assada com arroz e legumes <sup>13</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com arroz e legumes <sup>13</sup>
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Canja <sup>1,3</sup>
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola e tomate, arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba <sup>4,12</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 21	Sopa	Repolho e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Peru assado com laranja e massa fusilli e couve de bruxelas com cenoura <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Massa fusilli com peru e couve de bruxelas e cenoura <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Salada russa de pescada <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
	Dieta	Salada russa de pescada e legumes <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Creme de abóbora e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Pescada estufada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Pescada estufada com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

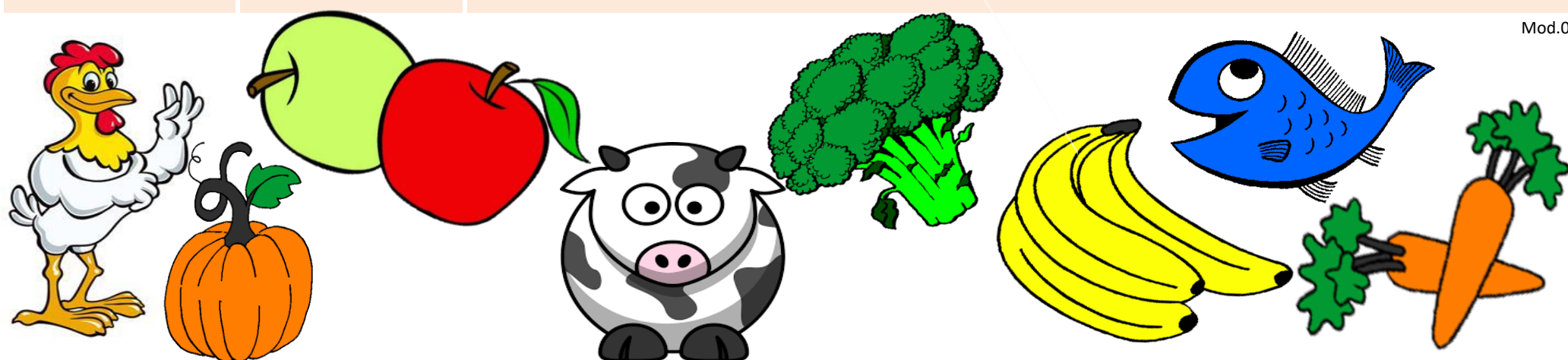
Sílvia Sousa  
Cédula Profissional Nº 2381N



# EMENTA - Pré-escolar

26 a 30 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 26	Sopa	Creme de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Empadão de carne de vaca com salada de alface <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Dieta	Jardineira de carne de vaca ao natural
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Arroz de peixe e legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Arroz de peixe e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada de juliana de couve roxa, repolho e cenoura <sup>12</sup>
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e julina de couve roxa, repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 29	Sopa	Caldo Verde <sup>1,3,6,7</sup>
	Normal	Frango estufado com massa espiral e alface e cenoura <sup>1,3</sup>
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa e alface e cenoura <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 30	Sopa	
	Normal	<b>FERIADO</b>
	Dieta	
	Sobremesa	



Mod.021/D

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricioista,

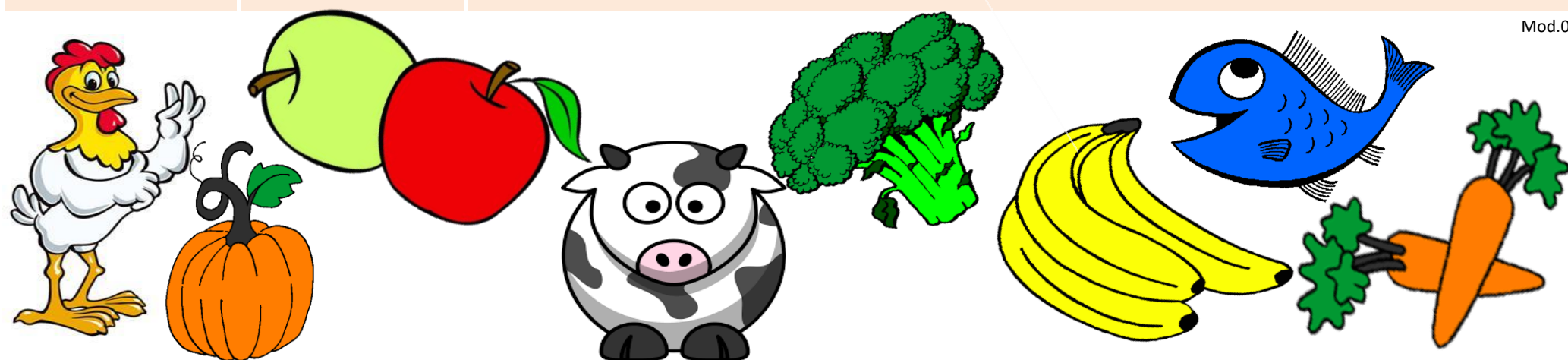
Sílvia Sousa

Cédula Profissional Nº 2381N



**EMENTA - Pré-escolar**  
2 a 7 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 2	Sopa	
	Normal	<b>FECHADO</b>
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira 3	Sopa	Espinafres com grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>
	Dieta	Pescada assada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 4	Sopa	Creme de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Rancho (macarronete, vaca, porco entrecosto, chouriço, grão de bico, repolho e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Macarronete de vaca e legumes ao natural <sup>1,3,7,14</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 5	Sopa	Sopa de lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Salada de cavala (batata, cenoura, feijão verde, ovo, cavala) <sup>4</sup>
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 6	Sopa	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Arroz de aves e salada de alface e beterraba
	Dieta	Arroz de aves ao natural e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula Profissional N.º2381N

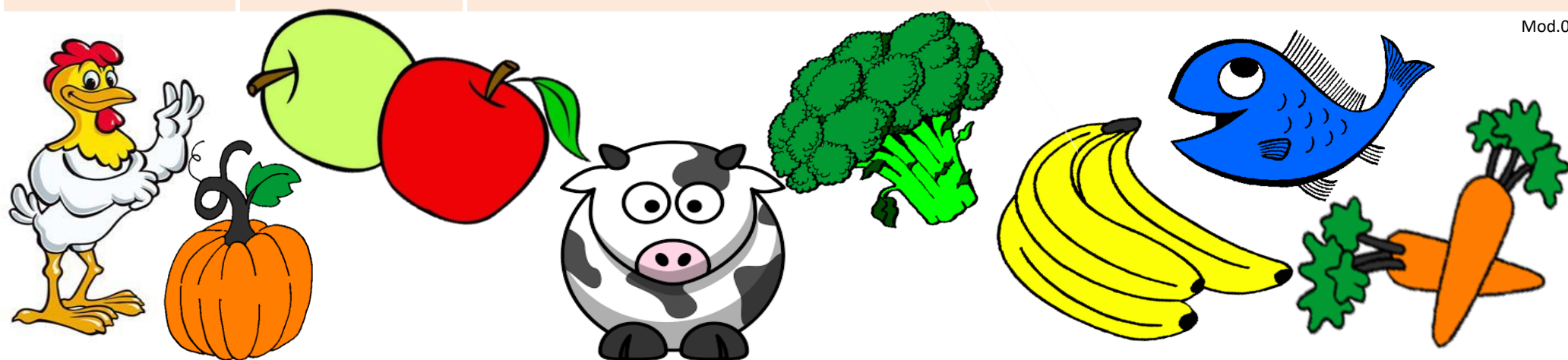




# EMENTA - Pré-escolar

9 a 13 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 9	Sopa	Sopa de nabiças e feijão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Arroz de frango e macedónia
	Dieta	Arroz de frango e macedónia ao natural
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 10	Sopa	Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Salada de feijão frade com atum, ovo, molho verde e alface <sup>3,4,12</sup>
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e couve de bruxelas e cenoura <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 11	Sopa	Sopa de courgette <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Macarronete com carnes e legumes (vaca, porco, chouriço, penca e cenoura) <sup>1,3,6,7</sup>
	Dieta	Macarronete de vaca e legumes ao natural <sup>1,3,7,14</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 12	Sopa	Sopa de nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface e beterraba <sup>4,5,6,7</sup>
	Dieta	Arroz de pescada e salada de alface <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 13	Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Peru estufado com arroz e salada de alface
	Dieta	Arroz de peru e salada de alface
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula Profissional Nº2381N



## EMENTA - Pré-escolar

16 a 20 de abril de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 16	Sopa	Sopa de lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Esparguete à bolonhesa com couve de bruxelas salteadas com cenoura <sup>1,3,12</sup>
	Dieta	Esparguete de carne de vaca ao natural com legumes <sup>1,3,7,14</sup>
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 17	Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 18	Sopa	Sopa de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de tomate, pepino e cenoura <sup>5,6,12</sup>
	Dieta	Frango cozido com arroz e salada mista
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 19	Sopa	Sopa à lavrador <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Arroz de salmão <sup>4</sup>
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e repolho <sup>4</sup>
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 20	Sopa	Sopa de lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
	Normal	Massa macarronete de frango e legumes <sup>1,3</sup>
	Dieta	Massa macarronte de frango e legumes ao natural <sup>1,3</sup>
	Sobremesa	Fruta

Mod.021/D



\*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula Profissional Nº2381N

