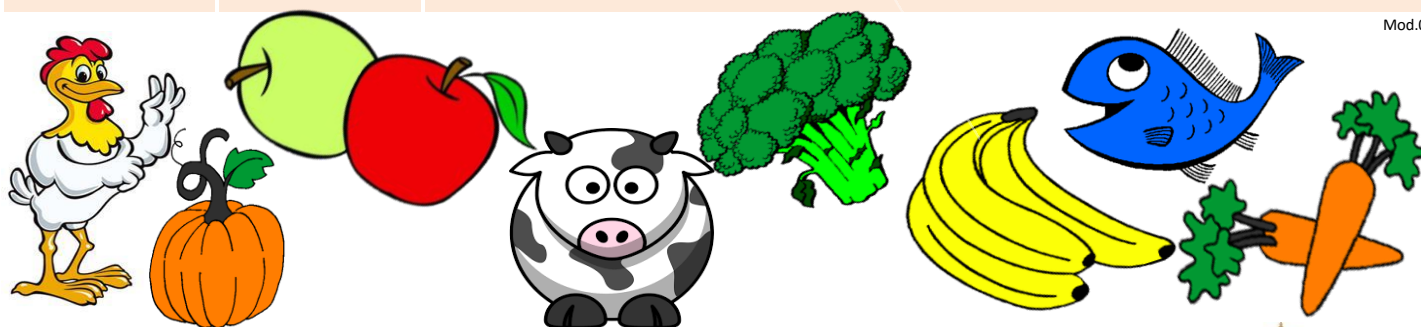


EMENTA - Pré-escolar

12 a 16 de fevereiro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 12	Sopa	
	Normal	
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira 13	Sopa	
	Normal	
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta-feira 14	Sopa	Juliana de legumes ⁹
	Normal	Arroz de salmão com couve de bruxelas salteadas com repolho ⁴
	Dieta	Arroz de pescada e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 15	Sopa	Sopa de nabiças e feijão frade ⁹
	Normal	Frango assado com espirais e macedónia de legumes com cogumelos ^{1,3,12}
	Dieta	Frango assado ao natural com espirais e macedónia de legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 16	Sopa	Creme de abóbora
	Normal	Pescada cozida com molho fervido, batata e legumes ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	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
19 a 23 de fevereiro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 19	Sopa	Creme de alho francês ⁹
	Normal	Frango estufado com arroz branco e legumes
	Dieta	Frango estufado com arroz branco e legumes
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Creme de legumes
	Colaboradores	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz de legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade ⁹
	Normal	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada de juliana de couve roxa, repolho e cenoura ⁸
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e julina de couve roxa, repolho e cenoura ⁸
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Caldo Verde ^{1,3,6,7}
	Normal	Frango estufado com massa espiral e alface e cenoura e milho ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa e alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Sopa de espinafres
	Normal	Pescada à João do Grão com salada de cenoura raspada e milho ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

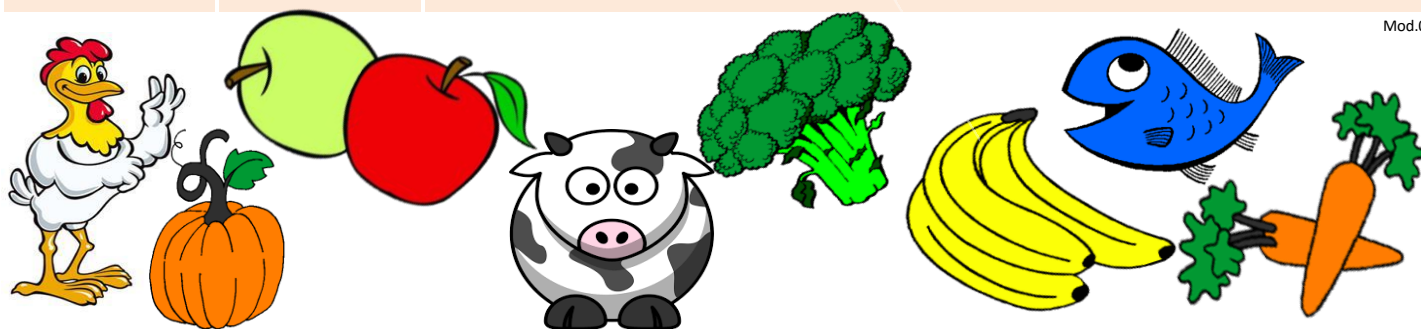
Sílvia Sousa

Cédula Profissional Nº 2381N



EMENTA - Pré-escolar
26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 26	Sopa	Creme de abóbora
	Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz de tomate e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Espinafres com grão
	Normal	Rancho (macarronete, vaca, porco, chouriço, grão de bico, repolho e cenoura) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Macarronete com novilho e legumes estufados ao natural ^{1,3,7,14}
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Creme de alho francês ⁹
	Normal	Pescada à Gomes de Sá e salada de alface e, cenoura e milho ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Maçã assada com canela
Quinta-feira 1	Sopa	Sopa de penca
	Normal	Arroz de aves à Porto antigo e salada de alface e beterraba
	Dieta	Arroz de aves e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 2	Sopa	Sopa de lombarda ⁹
	Normal	Abrótea assada com batata, repolho e brócolos ⁴
	Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

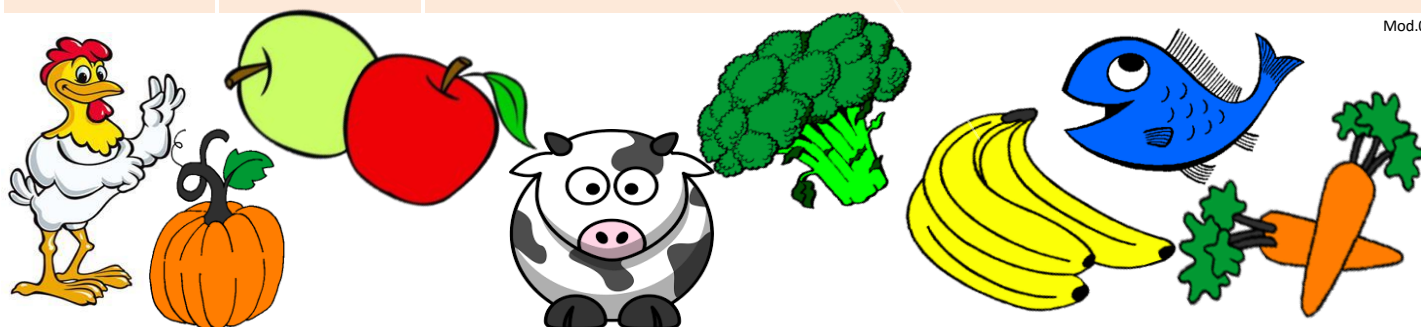
Sílvia Sousa
Cédula Profissional Nº2381N



EMENTA - Pré-escolar

5 a 9 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 5	Sopa	Sopa de nabijas e feijão ⁹
	Normal	Espaguete à Bolonhesa e salada de cenoura raspada com milho ^{1,3,12}
	Dieta	Esparguete com carne de vaca ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 6	Sopa	Sopa de hortaliça ⁹
	Normal	Salada de feijão frade com atum, ovo, molho verde e alface ^{3,4}
	Dieta	Abrotea estufada ao natural com arroz e couve de bruxelas e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 7	Sopa	Sopa de courgette
	Normal	Frango assado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
	Dieta	Frango assado ao natural com arroz e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 8	Sopa	Sopa de nabo ⁹
	Normal	Carne de porco à alentejana com salada de alface e cebola ^{5,6,14}
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz e salada de alface e cebola
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 9	Sopa	Sopa de repolho
	Normal	Abrótea estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

Cédula Profissional Nº2381N



EMENTA - Pré-escolar

12 a 16 de março de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 12	Sopa	Sopa de lombarda ⁹
	Normal	Costeletas com molho de cebolada, esparguete salteado, brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Esparguete de frango ao natural com legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 13	Sopa	Sopa de alho francês ⁹
	Normal	Pescada à João do Grão (pescada, grão de bico, ovo, batata e molho verde) com salada de cenoura raspada e milho ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 14	Sopa	Sopa de hortaliça ⁹
	Normal	Pá de porco assada com laranja, arroz e salada de juliana de couve roxa, repolho e cenoura ⁸
	Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura e salada de juliana de couve roxa, repolho e cenoura ⁸
	Sobremesa	Pudim de chocolate para colaboradores ⁷
Quinta-feira 15	Sopa	Sopa à lavrador ⁹
	Normal	Peru estufado com massa macorrente e salada de alface ^{1,3}
	Dieta	Peru estufado ao natural com massa macarronete e salada de alface ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 16	Sopa	Sopa de lombarda ⁹
	Normal	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alafce e cenoura ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alafce e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta

Mod.021/D



*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

