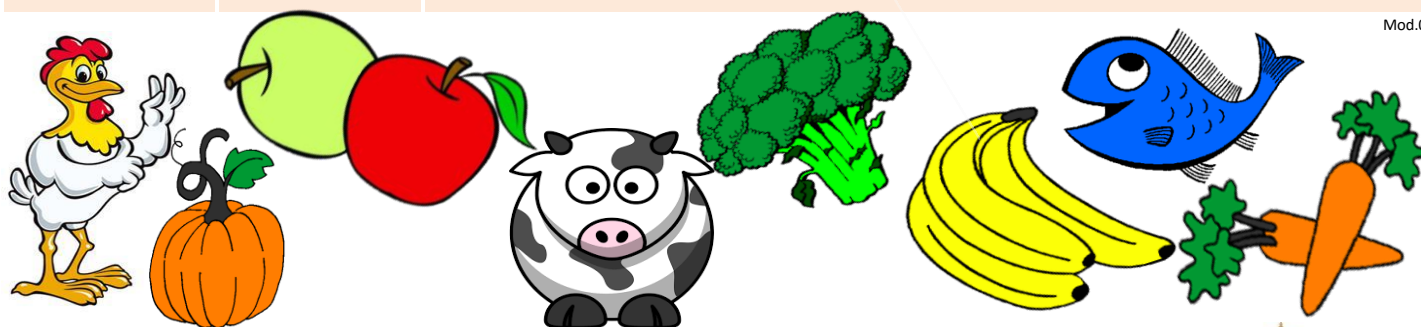


EMENTA - Pré-escolar

24 a 28 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 24	Sopa	
	Normal	ENCERRADO
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira 25	Sopa	
	Normal	FERIADO
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta-feira 26	Sopa	Sopa de penca
	Normal	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batatas e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 27	Sopa	Nabiças
	Normal	Frango assado com arroz e salada de alface e beterraba
	Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 28	Sopa	Sopa de repolho
	Normal	Salmão com arroz de cenoura e legumes cozidos (couve-flôr e brócolos) ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

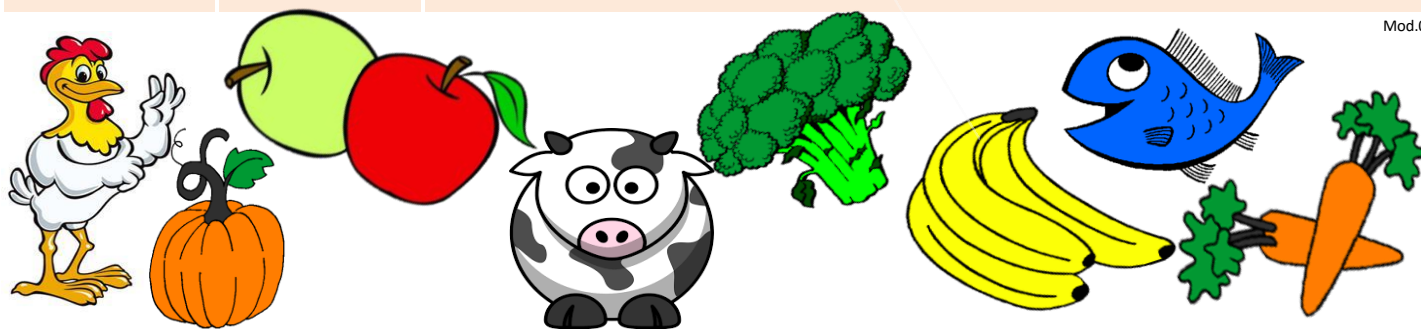
Sílvia Sousa
Cédula Profissional Nº 2381N



EMENTA - Pré-escolar

31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 31	Sopa	
	Normal	ENCERRRADO
	Dieta	
	Sobremesa	
Terça-feira 01	Sopa	
	Normal	FERIADO
	Dieta	
	Sobremesa	
Quarta-feira 02	Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade
	Normal	Pescada cozida com batata cozido e legumes ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata cozido e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 03	Sopa	Sopa de legumes
	Normal	Solhão no forno com molho de delícias do mar, arroz e couve de bruxelas salteadas com cenoura ^{1,2,3,4,6}
	Dieta	Abrótea estufada ao natural com batatas e legumes cozidos ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 04	Sopa	Penca
	Normal	Carne de porco à Alentejana e salada de alface ^{5,6,14}
	Dieta	Cubinhos de peru estufados ao natural com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricioista,

Sílvia Sousa

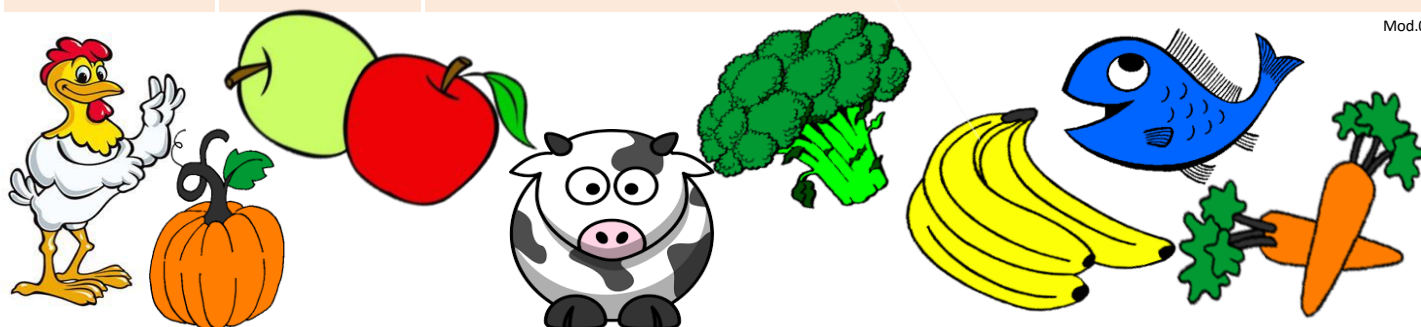
Cédula Profissional Nº 2381N



EMENTA - Pré-escolar

7 a 11 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 07	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda
	Normal	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Esparguete estufada com frango ao natural e salada de alface e cenoura ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 08	Sopa	Espinafres
	Normal	Pescada à Rosa do Adro com batata, ovo, e salada de alface e couve-roxa ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Pescada estufada com batata e salada de alface e couve-roxa ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 09	Sopa	Couve lombarda e feijão catarino
	Normal	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e legumes cozidos (couve-flôr e cenoura)
	Dieta	Peru estufado ao natural com arroz de ervilhas e legumes cozidos
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 10	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Normal	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate e salada de alface ^{1,3,4,5,6}
	Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz e salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 11	Sopa	Sopa de nabiças
	Normal	Massa à lavrador (macarronete, carne de vaca, porco, entrecoso, chouriço, feijão encarnado, repolho e cenoura ^{1,3}
	Dieta	Macarronete de frango ao natural com legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

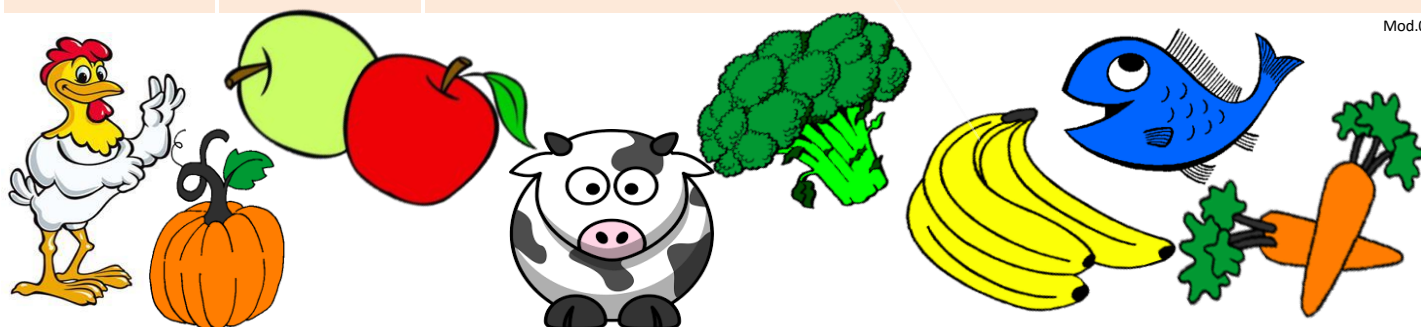
Cédula Profissional Nº2381N



EMENTA - Pré-escolar

14 a 18 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 14	Sopa	Sopa de nabijas
	Normal	Arroz de frango e legumes
	Dieta	Arroz de frango e legumes ao natural
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 15	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho
	Normal	Salmão no forno com batata e salada de alface com beterraba ⁴
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 16	Sopa	Sopa de courgette
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão encarnado, vaca, porco, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Perú estufado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 17	Sopa	Sopa de nabo
	Normal	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 18	Sopa	Caldo Verde ¹
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de alface e tomate ^{5,6,12}
	Dieta	Novilho estufado com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula Profissional Nº2381N



EMENTA - Pré-escolar

21 a 25 de janeiro de 2019

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 21	Sopa	Sopa de lombarda
	Normal	Hamburguer gratinado com queijo, molho de tomate, batata frita, arroz e salada de alface e tomate ^{1,5,6,12}
	Dieta	Cubinhos de peru estufados com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 22	Sopa	Sopa de couve-flôr e brócolos
	Normal	Arroz de abrótea e legumes ⁴
	Dieta	Arroz de abrótea e legumes ao natural ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 23	Sopa	Sopa de hortaliça
	Normal	Macarronete de peru e legumes ^{1,3}
	Dieta	Macarronete de peru e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 24	Sopa	Sopa à lavrador
	Normal	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura raspada ^{4,5,6,7}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 25	Sopa	Sopa de lombarda
	Normal	Arroz de frango no forno com queijo e salada de alface e beterraba ⁷
	Dieta	Arroz de frango e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta

Mod.021/D



*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

