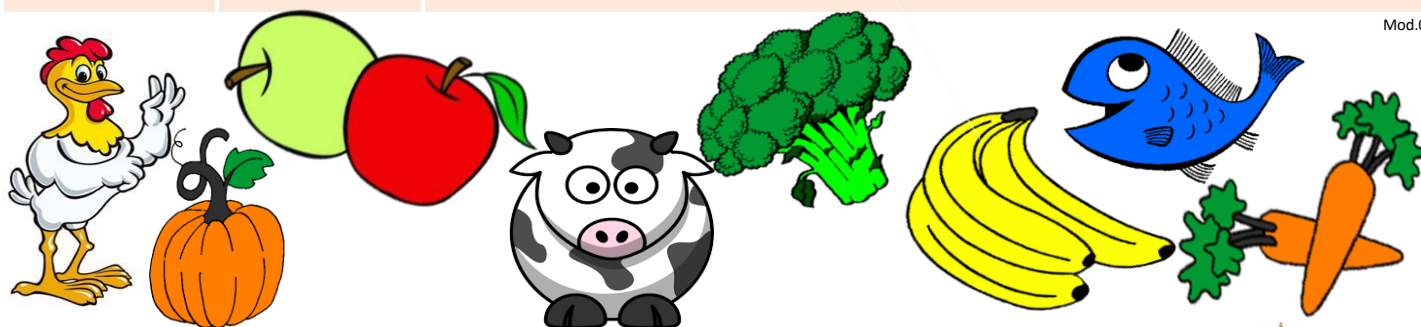


EMENTA - Pré-escolar
19 a 23 de novembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 19	Sopa	Sopa de macedónia de legumes
	Normal	Bifanas estufadas com arroz e salada de alface e cenoura raspada ¹²
	Dieta	Cubinhos de frango estufados ao natural com arroz e salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 20	Sopa	Sopa de espinafres com grão
	Normal	Salmão no forno com molho de cebola e tomate, batata cozida e salada de alface e beterraba ^{4,12}
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata cozida e salada de alface e beterraba ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 21	Sopa	Sopa de penca
	Normal	Massa à lavrador (macarronete, vaca, porco, entrecosto, feijão encarnado, repolho e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Macarronete de peru e legumes ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 22	Sopa	Nabiças
	Normal	Douradinhos com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
	Dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 23	Sopa	Sopa de repolho
	Normal	Coelho estufado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba
	Dieta	Coelho estufado ao natural com arroz e salada de alface e beterraba
	Sobremesa	Fruta



Mod.021/D

*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

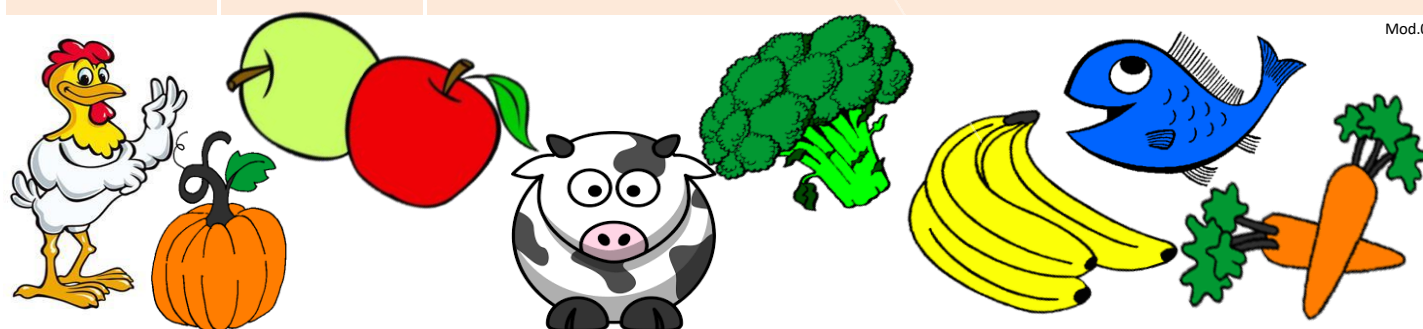
A Nutricionista,

Sílvia Sousa
Cédula Profissional Nº 2381N



EMENTA - Pré-escolar
26 a 30 de novembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 26	Sopa	Sopa de feijão verde
	Normal	Arroz de frango com repolho e cenoura
	Dieta	Arroz de frango ao natural com repolho e cenoura
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 27	Sopa	Couve galega
	Normal	Pescada estufada com arroz e salada de alface ⁴
	Dieta	Pescada estufada ao natural com salada de alface ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 28	Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade
	Normal	Frango estufado com massa espiral e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango estufado ao natural com massa espiral e legumes cozidos (brócolos e cenoura) ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 29	Sopa	Caldo verde ¹
	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 30	Sopa	Penca
	Normal	Cubinhos de peru estufados ao natural com arroz e salada de alface
	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

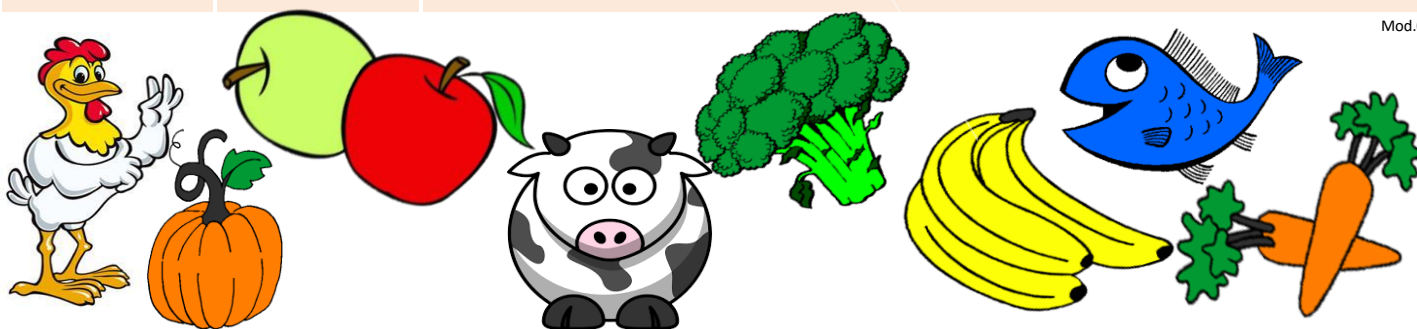
Cédula Profissional Nº 2381N



EMENTA - Pré-escolar
3 a 7 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 3	Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda
	Normal	Empadão de carne com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
	Dieta	Jardineira de frango ao natural
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 4	Sopa	Espinafres
	Normal	Pescada cozida com batata, ovo, molho fervido e repolho com cenoura ^{3,4}
	Dieta	Pescada cozida com batata, repolho e cenoura ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 5	Sopa	Couve lombarda
	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 6	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 7	Sopa	Sopa de nabiças e feijão catarino
	Normal	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas, massa esparguete salteada e legumes cozidos (feijão verde e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Frango assado ao natural com cenoura e ervilhas, massa esparguete salteada e legumes cozidos ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta

Mod.021/D



*Esta ementa está sujeita a alterações

Data	Alteração	Resp.

A Nutricionista,

Sílvia Sousa

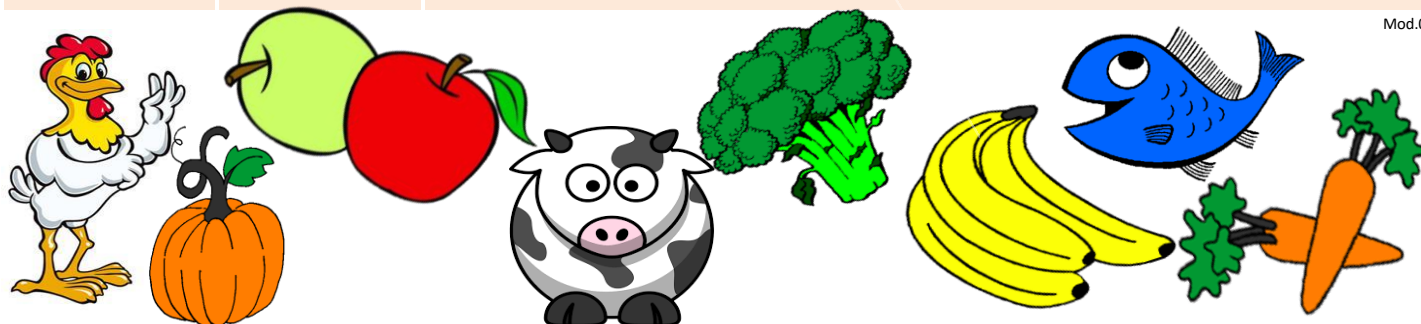
Cédula Profissional Nº2381N



EMENTA - Pré-escolar

10 a 14 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 10	Sopa	Sopa de nabijas
	Normal	Carne estufada com espirais salteadas com ervas aromáticas e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 11	Sopa	Sopa de hortaliça e feijão vermelho
	Normal	Pescada à Rosa do Adro com batata, ovo raspado e salada de alface com beterraba ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴
	Sobremesa	Fruta
Quarta-feira 12	Sopa	Sopa de courgette
	Normal	Feijoada à Transmontana (feijão encarnado, vaca, porco, repolho, cenoura e arroz) ^{1,3,6,7}
	Dieta	Novilho estufado com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 13	Sopa	Sopa de nabo
	Normal	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde ⁴
	Creche Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho com feijão verde ⁴
	Sobremesa	Fruta
Sexta-feira 14	Sopa	Caldo Verde ¹
	Normal	Rojões à portuguesa com salada de alface e tomate ^{5,6,12}
	Dieta	Peru 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

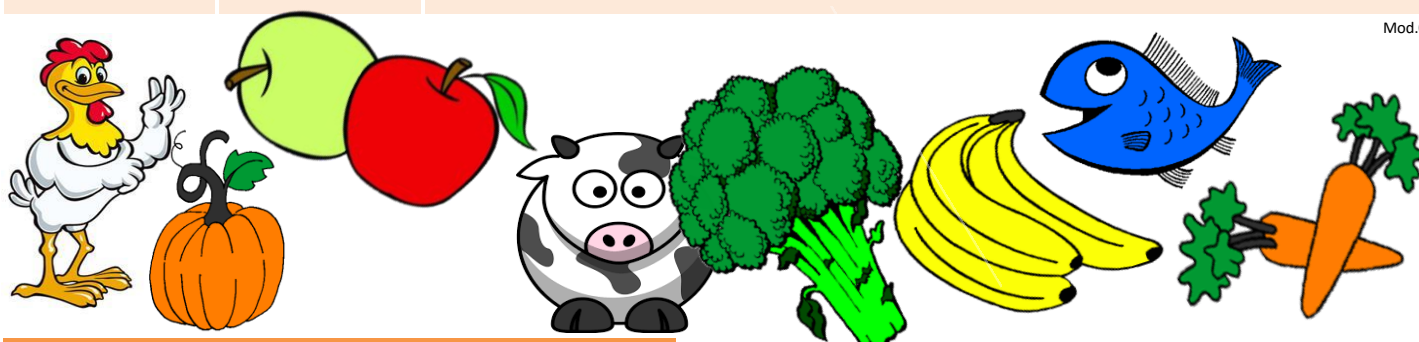
Cédula Profissional N.º2381N



EMENTA - Pré-escolar
17 a 21 de dezembro de 2018

Dia	Prato	Almoço
Segunda-feira 17	Sopa	Sopa de lombarda
	Normal	Macarronete com vaca e legumes ^{1,3,7,14}
	Dieta	Macarronete com peru e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Terça-feira 18	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 19	Sopa	Sopa de hortaliça
	Normal	Rancho (macarronete, vaca, porco, entrecosto, grão de bico, repolho e cenoura) ^{1,3}
	Dieta	Macarronete de frango e legumes ao natural ^{1,3}
	Sobremesa	Fruta
Quinta-feira 20	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 21	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.

