

# EMENTA DE MARÇO | Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana de 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço					Sopa de abóbora <b>Arroz à Valenciana</b> Gelatina
Lanche					logurte Bolachas
Semana de 4 a 8	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Croquetes com arroz Primavera</b> Gelatina	Sopa de abóbora <b>Salada de bacalhau com grão</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Esparguete com frango</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Pudim de atum à moda da Sofia</b> Fruta	Sopa de cenoura com <i>courgette</i> <b>Lasanha de carne</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas
Semana de 11 a 15	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Nuggets com arroz Primavera</b> Gelatina	Sopa de abóbora <b>Tortellini de ricota e espinafres com molho de tomate</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Filetes de pescada com puré de batata</b> Fruta	Sopa de alho francês <b>Frango assado com arroz</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas
Semana de 18 a 22	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura e beterraba <b>Couscous de frango e legumes</b> Gelatina	Sopa de brócolos <b>Bacalhau Espiritual com salada</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Empadão de carne com arroz</b> Fruta	Sopa de espinafres com massinhas <b>Vitela à Jardineira com puré de batata</b> Fruta	Sopa de abóbora com hortelã <b>Lasanha de atum</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas
Semana de 25 a 29	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Panados com esparguete e esparregado</b> Gelatina	Sopa de cenoura <b>Salmão no forno com batata e salada</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Stroganoff de frango com arroz de ervilhas</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Peixe cozido com batata e cenoura</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Arroz à Valenciana</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas

Todos os pratos são acompanhados com salada. Ementa sujeita a alterações.

Semana de 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço					Sopa de abóbora com borrego Fruta
Lanche					logurte com fruta cozida e bolachas
Semana de 4 a 8	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos com vitela Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta	Creme de couve-flor com frango Fruta	Sopa Juliana com pescada Fruta	Sopa de cenoura com peru Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas
Semana de 11 a 15	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura com frango Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta	Sopa de <i>courgette</i> com vitela Fruta	Creme de couve-flor com pescada Fruta	Sopa de alho francês com frango Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas
Semana de 18 a 22	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura com frango Fruta	Sopa de brócolos com maruca Fruta	Sopa de <i>courgette</i> com borrego Fruta	Sopa de espinafres e pescada Fruta	Sopa de abóbora com peru Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas
Semana de 25 a 29	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Creme de couve-flor com peru Fruta	Sopa de cenoura com maruca Fruta	Sopa de espinafres com frango Fruta	Sopa Juliana com pescada Fruta	Sopa de abóbora com borrego Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas

Ementa sujeita a alterações.

Semana de 1	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço					Sopa de abóbora <b>Borrego com arroz de cenoura</b> Fruta/Gelatina
Lanche					logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito
Semana de 4 a 8	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Vitela estufada com esparguete</b> Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora <b>Filetes de maruca com puré de cenoura</b> Fruta	Creme de <i>courgette</i> <b>Bifinhos de peru com cotovelinhos</b> Fruta/Gelatina	Sopa de espinafres <b>Cubinhos de peixe com <i>couscous</i></b> Fruta	Sopa de alho francês <b>Arroz de frango</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito
Semana de 11 a 15	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura <b>Arroz de frango</b> Fruta/Gelatina	Sopa de brócolos <b>Pudim de peixe</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Vitela com esparguete</b> Fruta/Gelatina	Sopa de couve-flor <b>Filetes de pescada com puré de batata</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Frango estufado com cotovelinhos</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito
Semana de 18 a 22	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura <b>Peito de frango com arroz de ervilhas</b> Fruta/Gelatina	Sopa de brócolos <b>Arroz de peixe</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Borrego estufado com batatinhas</b> Fruta/Gelatina	Sopa de espinafres <b>Pescada com arroz de cenoura</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Peito de peru com massa tricolor</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito
Semana de 25 a 29	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de couve-flor <b>Peru assado com arroz</b> Fruta/Gelatina	Sopa de cenoura <b>Filetes de maruca com batata</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Bifinhos de frango com esparguete</b> Fruta/Gelatina	Sopa de <i>courgette</i> <b>Peixe cozido com batatas</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Borrego com arroz de cenoura</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito