



Eduarda Maria

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

Semana de 1 a 5	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 8 a 12	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 15 a 19	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>Peru 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 21 a 26	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	FERIADO	Sopa de abóbora <b>Arroz à Valenciana</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta		logurte Bolachas
Semana de 29 a 30	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			
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite			

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

# EMENTA DE ABRIL | Berçário

Semana de 1 a 5	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 8 a 12	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 15 a 19	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 22 a 26	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	FERIADO	Sopa de abóbora com borrego Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea	logurte com fruta cozida e bolachas		logurte com fruta cozida e bolachas
Semana de 29 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos com vitela Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta			
Lanche	logurte com fruta cozida e bolachas	Papa láctea			

# EMENTA DE ABRIL | Salas de Aquisição de Marcha e de 2 Anos

Semana de 1 a 5	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 8 a 12	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 15 a 19	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 22 a 26	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	FERIADO	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		logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito
Semana de 29 a 30	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 couve-flor</b> Fruta			
Lanche	logurte com fruta e bolacha   logurte com biscoito	Papa láctea			