

EMENTA DE JANEIRO | 1º Ciclo, Pré-Escolar e Salas 2 Anos

| Semana de 3 a 6 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------|---|---|---|--|---|
| Almoço | Canja de massinhas e ovo Panados com esparguete e esparregado Gelatina | Sopa de cenoura Salmão no forno com batata e salada Fruta | Sopa de espinafres Strogonoff de frango com arroz de ervilhas Fruta | Sopa Juliana Peixe cozido com batata e cenoura Fruta | Sopa de abóbora Arroz à Valenciana Gelatina |
| Lanche | Leite simples ou com chocolate Pão com queijo | Cereais com leite | logurte Fruta | Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga | logurte Biscoito |
| Semana de 10 a 14 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de brócolos Croquetes com arroz Primavera Gelatina | Sopa de abóbora Bacalhau à Brás Fruta | Creme de couve-flor Esparguete com frango Fruta | Sopa Juliana Pudim de atum à moda da Sofia Fruta | Sopa de cenoura com <i>courgette</i> Lasanha de carne 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 17 a 21 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Canja de massinhas e ovo Nuggets com arroz Primavera Gelatina | Sopa de abóbora Ravioli de carne com molho de tomate Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados Fruta | Creme de couve-flor Filetes de pescada com puré de batata Fruta | Sopa de alho francês Frango assado com arroz Gelatina |
| Lanche | Leite simples ou com chocolate Pão com queijo | Cereais com leite | logurte Fruta | Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga | logurte Biscoito |
| Semana de 24 a 28 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de cenoura e beterraba Couscous de frango e legumes Gelatina | Sopa de brócolos Bacalhau Espiritual com salada Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Empadão de carne com arroz Fruta | Sopa de espinafres com massinhas Peru à Jardineira com puré de batata Fruta | Sopa de abóbora com hortelã Lasanha de atum 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 31 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Canja de massinhas e ovo Panados com esparguete e esparregado Gelatina | Sopa de cenoura Salmão no forno com batata e salada Fruta | Sopa de espinafres Strogonoff de frango com arroz de ervilhas Fruta | Sopa Juliana Peixe cozido com batata e cenoura Fruta | Sopa de abóbora Arroz à Valenciana 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.

EMENTA DE JANEIRO | Berçário

| Semana de 3 a 6 | 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 peixe cozido Fruta | Sopa de abóbora com borrego Fruta |
| Lanche | logurte com fruta cozida | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |
| Semana de 10 a 14 | 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 | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |
| Semana de 17 a 21 | 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 | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |
| Semana de 24 a 28 | 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 | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |
| Semana de 31 | 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 peixe cozido Fruta | Sopa de abóbora com borrego Fruta |
| Lanche | logurte com fruta cozida | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |

EMENTA DE JANEIRO | Salas de Aquisição de Marcha

| Semana de 3 a 6 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------|---|--|--|--|---|
| Almoço | Creme de couve-flor Peru assado com massa Fruta/Gelatina | Sopa de cenoura Salmão com batata Fruta | Sopa de espinafres Bifinhos de frango com arroz Fruta/Gelatina | Sopa Juliana Peixe assado no forno com batatas Fruta | Sopa de abóbora Borrego com arroz de cenoura Fruta/Gelatina |
| Lanche | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com biscoito | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha |
| Semana de 10 a 14 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de brócolos Vitela estufada com arroz Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora Filetes de maruca com puré de cenoura Fruta | Creme de couve-flor Bifinhos de frango com arroz Fruta/Gelatina | Sopa Juliana Cubinhos de peixe com <i>couscous</i> Fruta | Sopa de cenoura Peitinhos de peru com massa espiral Fruta/Gelatina |
| Lanche | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com biscoito | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha |
| Semana de 17 a 21 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de cenoura Arroz de frango Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora Pudim de peixe Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Vitela com esparguete Fruta/Gelatina | Creme de couve-flor Filetes de pescada com puré de batata Fruta | Sopa de alho-francês Frango estufado com cotovelinhos Fruta/Gelatina |
| Lanche | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com biscoito | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha |
| Semana de 24 a 28 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de cenoura Peito de frango com <i>couscous</i> Fruta/Gelatina | Sopa de brócolos Arroz de peixe Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Borrego estufado com batatinhas Fruta/Gelatina | Sopa de espinafres Peru com puré de batata Fruta | Sopa de abóbora Filetes de pescada com arroz Fruta/Gelatina |
| Lanche | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com biscoito | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha |
| Semana de 31 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Creme de couve-flor Peru assado com massa Fruta/Gelatina | Sopa de cenoura Salmão com batata Fruta | Sopa de espinafres Bifinhos de frango com arroz Fruta/Gelatina | Sopa Juliana Peixe assado no forno com batatas Fruta | Sopa de abóbora Borrego com arroz de cenoura Fruta/Gelatina |
| Lanche | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com biscoito | Leite e pão | logurte com fruta e bolacha |

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