

# EMENTA DE DEZEMBRO

## 1º Ciclo, Pré-Escolar e Sala 2 Anos

Semana de 1 a 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço				Feriado	Sopa de abóbora com hortelã <b>Couscous de frango e legumes</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche					logurte Bolachas
Semana de 5 a 9	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Panados com esparguete e esparregado</b> Gelatina vegetal/Fruta	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> Leite Creme/Fruta
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite	logurte com banana a)		logurte Biscoito
Semana de 12 a 16	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Almôndegas vegetarianas com massa espiral tricolor</b> Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora <b>Salada de bacalhau com grão e cenoura ralada</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Esparguete com frango</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Pudim de atum à moda da Sofia</b> Salada de fruta	Sopa de cenoura com <i>courgette</i> <b>Lasanha de carne e salada</b> Leite Creme/Fruta
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Bolachas
Semana de 19 a 23	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Nuggets com arroz Primavera</b> Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora <b>Massada de peixe e salada</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 cenoura</b> Salada de fruta	Sopa de alho francês <b>Frango estufado com arroz</b> Leite Creme/Fruta
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga ou queijo	logurte Biscoito
Semana de 26 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Escola Encerrada	Sopa de brócolos <b>Lacinhos gratinados no forno com salada</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Salada de Bacalhau com grão</b> Fruta	Sopa de espinafres com massinhas <b>Chili de carne com cenoura e arroz branco</b> Salada de fruta	Sopa de abóbora com hortelã <b>Jardineira de peru com puré de batata</b> Leite Creme/Fruta
Lanche		Cereais com leite	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Bolachas

A nossa escola adapta-se a qualquer dieta alimentar. Por exemplo: dietas sem lactose, vegetariano, vegan, etc.

Ementa sujeita a alterações.

a) bolo caseiro Vegan para a sala dos 2 anos

# EMENTA DE DEZEMBRO

## Berçário

Semana de 1 a 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço				Feriado	<b>Sopa de abóbora com peru</b> Fruta
Lanche					logurte com fruta cozida
Semana de 5 a 9	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	<b>Creme de couve-flor com peru</b> Fruta	<b>Sopa de cenoura com maruca</b> Fruta	<b>Sopa de espinafres com frango</b> Fruta	Feriado	<b>Sopa de abóbora com borrego</b> Fruta
Lanche	logurte com fruta cozida	Papa láctea / logurte com aveia	logurte com fruta cozida		logurte com fruta cozida
Semana de 12 a 16	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	<b>Sopa de brócolos com vitela</b> Fruta	<b>Sopa de abóbora com maruca</b> Fruta	<b>Creme de couve-flor com frango</b> Fruta	<b>Sopa Juliana com pescada</b> Fruta	<b>Sopa de cenoura com peru</b> 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 19 a 23	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	<b>Sopa de cenoura com frango</b> Fruta	<b>Sopa de abóbora com maruca</b> Fruta	<b>Sopa de courgette com vitela</b> Fruta	<b>Creme de couve-flor com pescada</b> Fruta	<b>Sopa de alho francês com frango</b> 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 26 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Escola Encerrada	<b>Sopa de brócolos com maruca</b> Fruta	<b>Sopa de courgette com borrego</b> Fruta	<b>Sopa de espinafres e pescada</b> Fruta	<b>Sopa de abóbora com peru</b> Fruta
Lanche		Papa láctea / logurte com aveia	logurte com fruta cozida	Papa láctea / Papa de aveia	logurte com fruta cozida

A nossa escola adapta-se a qualquer dieta alimentar. Por exemplo: dietas sem lactose, vegetariano, vegan, etc.

Ementa sujeita a alterações.

# EMENTA DE DEZEMBRO

## Sala 18 aos 36 meses

Semana de 1 a 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço				Feriado	Sopa de abóbora <b>Filetes de pescada com arroz</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche					logurte com biscoito
Semana de 5 a 9	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Creme de couve-flor <b>Peru assado com massa</b> Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de cenoura <b>Salmão com batata</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Bifinhos de frango com arroz</b> Fruta	Feriado	Sopa de abóbora <b>Borrego com arroz de cenoura</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana		logurte com biscoito
Semana de 12 a 16	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Vitela estufada com arroz</b> Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora <b>Filetes de maruca com puré de cenoura</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Bifinhos de frango com arroz</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Cubinhos de peixe com couscous</b> Fruta	Sopa de cenoura <b>Peitinhos de peru com massa espiral</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 19 a 23	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura <b>Arroz de frango</b> Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora <b>Pudim de peixe</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Vitela com esparguete</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Filetes de pescada com puré de batata</b> Fruta	Sopa de alho-francês <b>Frango estufado com cotovelinhos</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 26 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Escola Encerrada	Sopa de brócolos <b>Arroz de peixe</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Borrego estufado com batatinhas</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Peru com puré de batata</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Filetes de pescada com arroz</b> Gelatina vegetal/Fruta
Lanche		logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito

A nossa escola adapta-se a qualquer dieta alimentar. Por exemplo: dietas sem lactose, vegetariano, vegan, etc.

Ementa sujeita a alterações.

# EMENTA DE DEZEMBRO

## Sala 12 aos 24 meses e Sala 1 Ano

Semana de 1 a 2	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço				Feriado	Sopa de abóbora <b>Filetes de pescada com arroz</b> Fruta/Gelatina
Lanche					logurte com fruta e bolacha
Semana de 5 a 9	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Creme de couve-flor <b>Peru assado com massa</b> Fruta/Gelatina	Sopa de cenoura <b>Salmão com batata</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Bifinhos de frango com arroz</b> Fruta/Gelatina	Feriado	Sopa de abóbora <b>Borrego com arroz de cenoura</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana		logurte com biscoito
Semana de 12 a 16	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Vitela estufada com arroz</b> Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora <b>Filetes de maruca com puré de cenoura</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Bifinhos de frango com arroz</b> Fruta/Gelatina	Sopa Juliana <b>Cubinhos de peixe com couscous</b> Fruta	Sopa de cenoura <b>Peitinhos de peru com massa espiral</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 19 a 23	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura <b>Arroz de frango</b> Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora <b>Pudim de peixe</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Vitela com esparguete</b> Fruta/Gelatina	Creme de couve-flor <b>Filetes de pescada com puré de batata</b> Fruta	Sopa de alho-francês <b>Frango estufado com cotovelinhos</b> Fruta/Gelatina
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 26 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Escola Encerrada	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>Peru com puré de batata</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Filetes de pescada com arroz</b> Fruta/Gelatina
Lanche		logurte/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito

A nossa escola adapta-se a qualquer dieta alimentar. Por exemplo: dietas sem lactose, vegetariano, vegan, etc.

Ementa sujeita a alterações.