

EMENTA DE MAIO

1º Ciclo, Pré-Escolar, Sala 18 aos 36 meses e Sala 2 Anos

| Semana de 1 a 5 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------|---|--|---|--|--|
| Almoço | Feriado | Sopa de brócolos Bacalhau à Brás com salada Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Empadão de carne com arroz Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de espinafres com massinhas Peru à Jardineira com puré de batata Salada de fruta | Sopa de abóbora com hortelã Couscous de frango e legumes Leite Creme/Fruta |
| Lanche | | Cereais com leite | logurte Fruta | Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga | logurte Biscoito |
| Semana de 8 a 12 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Canja de massinhas e ovo Croquetes com arroz Primavera Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de cenoura Salmão estufado com batata e salada Fruta | Sopa de espinafres Stroganoff de frango com arroz de ervilhas Fruta | Sopa Juliana Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura Salada de fruta | Sopa de abóbora Arroz à Valenciana 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 Biscoito |
| Semana de 15 a 19 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de brócolos Almôndegas com massa espiral tricolor Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de abóbora Salada de bacalhau com massa espiral e cenoura ralada Fruta | Creme de couve-flor Esparguete com frango Fruta | Sopa Juliana Pudim de atum à moda da Sofia Salada de fruta | Sopa de cenoura com <i>courgette</i> Bolonhesa de soja e salada 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 Biscoito |
| Semana de 22 a 26 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Canja de massinhas e ovo Hambúrgueres vegetarianos com arroz branco Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de abóbora Massada de peixe e salada Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados Fruta | Creme de couve-flor Filetes de pescada com puré de cenoura Salada de fruta | Sopa de alho francês Frango estufado com arroz 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 Biscoito |
| Semana de 29 a 31 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de cenoura e beterraba Alho francês à Brás Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de brócolos Lacinhos com fiambre, cogumelos com salada Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Salada de atum com batata Fruta | | |
| Lanche | Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga | Cereais com leite | logurte com banana a) | | |

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

EMENTA DE MAIO

Berçário

| Semana de 1 a 5 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------|--|---|--|---|---|
| Almoço | Feriado | Sopa de cenoura com maruca Fruta | Creme de couve-flor com frango Fruta | Sopa Juliana com peixe cozido Fruta | Sopa de abóbora com borrego Fruta |
| Lanche | | Papa láctea / logurte com aveia | logurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | logurte com fruta cozida |
| Semana de 8 a 12 | 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 15 a 19 | 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 courgette 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 22 a 26 | 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 courgette 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 29 a 31 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Creme de couve-flor com peru Fruta | Sopa de abóbora com maruca Fruta | Sopa de courgette com borrego Fruta | | |
| Lanche | logurte com fruta cozida | Papa láctea / logurte com 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 MAIO

Sala 12 aos 24 meses e Sala 1 Ano



| Semana de 1 a 5 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| Almoço | Feriado | Sopa de cenoura Salmão com batata Fruta | Creme de couve-flor 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 | | logurte/Leite e cereais | logurte com biscoito | logurte/Leite e pão | logurte com biscoito |
| Semana de 8 a 12 | 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 | logurte/Leite e pão | logurte/Leite e cereais | logurte com banana | logurte/Leite e pão | logurte com biscoito |
| Semana de 15 a 19 | 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 couscous Fruta | Sopa de cenoura Peitinhos de peru com massa espiral Fruta/Gelatina |
| Lanche | logurte/Leite e pão | logurte/Leite e cereais | logurte com banana | logurte/Leite e pão | logurte com biscoito |
| Semana de 22 a 26 | 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 | logurte/Leite e pão | logurte/Leite e cereais | logurte com banana | logurte/Leite e pão | logurte com biscoito |
| Semana de 29 a 31 | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
| Almoço | Sopa de cenoura Peito de frango com couscous Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora Filetes de maruca com puré de cenoura Fruta | Sopa de <i>courgette</i> Borrego estufado com batatinhas Fruta/Gelatina | | |
| Lanche | logurte/Leite e pão | logurte com fruta e bolacha | logurte com banana | | |

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

Ementa sujeita a alterações.