

EMENTA DE JULHO

1º Ciclo, Pré-Escolar e Sala 2 Anos

Semana de 3 a 7	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de abóbora com hortelã Couscous de frango e legumes Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de brócolos Lacinhos com cogumelos e fiambre com salada Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Salada de atum com batata Fruta	Sopa de espinafres com massinhas Chili de carne com cenoura e arroz branco Salada de fruta	Sopa de abóbora com hortelã Jardineira de peru com puré de batata 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 10 a 14	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo Panados com esparguete e esparregado Gelatina vegetal/Fruta	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, 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 17 a 21	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 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> Ovos mexidos com salsichas e 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 Bolachas
Semana de 24 a 28	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo Nuggets com arroz Primavera 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 manteiga ou queijo	logurte Biscoito
Semana de 31	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Croquetes com arroz de cenoura Fruta				
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga				

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 JULHO

Berçário

Semana de 3 a 7	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 10 a 14	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	Creme de couve-flor com pescada 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 17 a 21	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 24 a 28	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 31	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura com frango Fruta				
Lanche	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 JULHO

Sala 12 aos 24 meses e Sala 1 Ano

Semana de 3 a 7	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura Peito de frango com couscous 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/Leite e cereais	logurte com banana	logurte/Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 10 a 14	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	Creme de couve-flor Filetes de pescada com puré de batata Fruta	Sopa de abóbora Borrego com arroz de cenoura Fruta/Gelatina
Lanche	logurte/Leite e pão	logurte/Leite e cereais	logurte com banana	Leite e pão	logurte com biscoito
Semana de 17 a 21	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 24 a 28	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 31	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura Peito de frango com couscous Fruta/Gelatina				
Lanche	Leite e pão				

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

Ementa sujeita a alterações.