

EMENTA DE ABRIL

1º Ciclo, Pré-Escolar e Sala 2 Anos

Semana de 1 a 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Creme de couve-flor Panados com esparguete Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de brócolos Bacalhau espiritual Fruta	Sopa de espinafres Empadão de carne com arroz Fruta	Canja de massinhas e ovo Salmão com batata noisette Salada de fruta	Sopa de cenoura Stroganoff de frango Leite Creme/Fruta
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite a)Smilitos de milho	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho
Semana de 7 a 11	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Nuggets com Penne Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora Peixe cozido com todos Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados Fruta	Canja de massinhas e ovo Filetes de pescada com puré de cenoura Salada de fruta	Sopa de cenoura com <i>courgette</i> Lasanha Leite Creme/Fruta
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite a)Smilitos de milho	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho
Semana de 14 a 18	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de espinafres Hambúrgueres com arroz branco Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de alho francês Couscous de frango e legumes Leite Creme/Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Lacinhos gratinados com fiambre e cogumelos Fruta	Canja de massinhas e ovo Empadão de carne com arroz Gelatina vegetal/Fruta	Feriado
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	
Semana de 21 a 25	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Almôndegas com Fusilli tricolor Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora Filetes peixe panado com batatas noisette Fruta	Creme de couve-flor Esparguete com frango Fruta	Canja de massinhas e ovo Pudim de atum à moda da Sofia Salada de fruta	Feriado
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	Cereais com leite a)Smilitos de milho	logurte com banana a)	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	
Semana de 28 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura e beterraba Croquetes com arroz Primavera Gelatina vegetal/Fruta	Sopa de abóbora Alho francês à Brás Leite Creme/Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Frango estufado com arroz de cenoura Gelatina vegetal/Fruta		
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo ou manteiga	logurte Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho	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) sala dos 2 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 4 anos

EMENTA DE ABRIL

Berçário

Semana de 1 a 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Creme de couve-flor com peru Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta	Creme de couve-flor com frango Fruta	Sopa Juliana com peixe cozido Fruta	Sopa de cenoura 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 7 a 11	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos com vitela Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta	Sopa de <i>courgette</i> com borrego 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 14 a 18	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 vitela Fruta	Sopa Juliana com pescada Fruta	Feriado
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 21 a 25	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos com frango Fruta	Sopa de abóbora com maruca Fruta	Sopa de couve-flor com borrego Fruta	Sopa Juliana com pescada Fruta	Feriado
Lanche	logurte com fruta cozida	Papa láctea / logurte com aveia	logurte com fruta cozida	Papa láctea / Papa de aveia	
Semana de 28 a 30	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 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.

a) sala dos 2 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 4 anos

EMENTA DE ABRIL

Sala 1 Ano

Semana de 1 a 4	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de couve-flor Peru com esparguete Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora Massada de peixe com couscous Fruta	Creme de couve-flor Bifinhos de frango com arroz Fruta/Gelatina	Sopa Juliana Peixe cozido com batata, brócolos e cenoura Fruta	Sopa de cenoura Borrego com arroz de cenoura Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea	logurte com banana bolacha de milho ou arroz	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea
Semana de 7 a 11	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Vitela assada com massa Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora Filetes de maruca com batata cozida Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Borrego com arroz de cenoura Fruta/Gelatina	Creme de couve-flor Filetes de pescada no forno com batatas Fruta	Sopa de alho-francês Frango estufado com arroz Fruta/Gelatina
Lanche	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea	logurte com banana bolacha de milho ou arroz	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea
Semana de 14 a 18	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura Frango estufado com arroz Fruta/Gelatina	Sopa de brócolos Filetes de maruca com couscous Fruta	Creme de <i>courgette</i> Bifinhos de frango com lacinhos Fruta/Gelatina	Sopa Juliana Cubinhos de peixe com arroz Fruta	Feriado
Lanche	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea	logurte com banana bolacha de milho ou arroz	logurte com fruta cozida e pão	
Semana de 21 a 25	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos Peitinhos de peru com massa espiral Fruta/Gelatina	Sopa de abóbora Peixe com batatatinhas Fruta	Creme de couve-flor Sopa de <i>courgette</i> Vitela com esparguete Fruta/Gelatina	Sopa Juliana Filetes de pescada com arroz Fruta	Feriado
Lanche	logurte com fruta cozida e pão	Papa láctea	logurte com banana bolacha de milho ou arroz	logurte com fruta cozida e pão	
Semana de 28 a 30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira		
Almoço	Sopa de cenoura Filetes de pescada com arroz Fruta	Sopa de abóbora Lacinhos gratinados com carne Fruta	Sopa de <i>courgette</i> Frango com arroz de cenoura Fruta/Gelatina		
Lanche	logurte e fruta cozida/ pão	logurte e fruta cozida	logurte com banana bolacha de milho ou arroz		

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

Ementa sujeita a alterações.

a) sala dos 2 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 4 anos