EMENTA DE SETEMBRO

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana de 1 a 5** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de brócolos**Arroz de Frango**Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de abóbora**Filetes de pescada com puré de cenoura**Fruta | Sopa de *courgette***Hambúrgueres com esparguete**Fruta | Canja demassinhas e ovo**Pudim de peixe**Salada de fruta | Sopa de cenouracom *courgette***Lasanha** Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | Cereais com leitea)Smilitos de milho | Iogurte com banana a) | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho |
| **Semana de 8 a 12** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de espinafres ***Nuggets* com *Penne***Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de alho francês***Couscous* de frango****e legumes** Leite Creme/Fruta | Sopa de *courgette* **Lacinhos gratinados com fiambre e cogumelos** Fruta | Canja demassinhas e ovo**Empadão de peixe com puré de batata**Gelatina vegetal/Fruta | Sopa dealho francês**Strogonoff de peru com arroz**Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho | Iogurte com banana a) | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho |
| **Semana de 15 a 19** | **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 *noissette***Fruta | Creme de couve-flor**Esparguete com frango**Fruta | Canja demassinhas e ovo**Pudim de atum****à moda da Sofia**Salada de fruta | Sopa de cenouracom *courgette***Chili com carne**Leite Creme/Fruta  |
| Lanche | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | Cereais com leitea)Smilitos de milho | Iogurte com banana a) | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho |
| **Semana de 22 a 26** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de cenourae beterraba**Croquetes** **com arroz Primavera**Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de abóbora***Alho francês à Brás***Leite Creme/Fruta | Sopa de *courgette* **Frango estufado****com arroz de cenoura**Gelatina vegetal/Fruta | Canja demassinhas e ovo**Salmão com batata *noisette*** Salada de fruta | Sopa de alho francês***Couscous* de frango****e legumes** Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho | Iogurte com banana a) | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho |
| **Semana de 29 a 30** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de couve flor**Panados com esparguete**Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de abóbora**Peixe cozido com todos**Leite Creme/Fruta |  |  |  |
| Lanche | Leite simples ou com chocolatePão com queijo ou manteiga | IogurteBiscoitos/Bolachas de arroz ou milho |  |  |  |

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

Ementa sujeita a alterações.

a) sala dos 3 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 5 anos

EMENTA DE SETEMBRO

**Berçário**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana de 1 a 5** | **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 *courgette*****com borrego**Fruta | **Creme de****couve-flor****com pescada**Fruta | **Sopa de cenoura****com courgette****com frango**Fruta |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Iogurte com aveia | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | Iogurte com fruta cozida |
| **Semana de 8 a 12** | **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 vitela**Fruta | **Sopa Juliana****com pescada**Fruta | **Sopa alho francês****com peru**Fruta |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Iogurte com aveia | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | Iogurte com fruta cozida |
| **Semana de 15 a 19** | **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 | **Sopa de****alho francês****com peru**Fruta |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Iogurte com aveia | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | Iogurte 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 abóbora****com maruca**Fruta | **Sopa de *courgette*****com borrego**Fruta | **Sopa Juliana****com peixe cozido**Fruta | **Sopa de cenoura****com borrego**Fruta |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Iogurte com aveia | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Papa de aveia | Iogurte com fruta cozida |
| **Semana de 29 a 30** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | **Creme de****couve-flor** **com peru**Fruta | **Sopa de abóbora****com maruca**Fruta |  |  |  |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida | Papa láctea / Iogurte com aveia |  |  |  |

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

Ementa sujeita a alterações.

a) sala dos 3 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 5 anos



EMENTA DE SETEMBRO

 **Sala 1 Ano**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Semana de 1 a 5** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de brócolos**Frango assado com arroz**Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora **Filetes de maruca com arroz**Fruta | Sopa de *courgette***Borrego com esparguete**Fruta/Gelatina | Creme de couve-flor**Filetes de pescada no forno com batatas** Fruta | Sopa de alho-francês**Vitela estufado****com massa miúda**Fruta/Gelatina |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  | Iogurte com bananabolacha de milho ou arroz | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  |
| **Semana de 8 a 12** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de cenoura**Frango estufado com massa *Penne***Fruta/Gelatina | Sopa de brócolos**Filetes de maruca com couscous**Fruta | Creme de *courgette***Bifinhos de frango com lacinhos**Fruta/Gelatina | Sopa Juliana**Cubinhos de peixe com batata**Fruta | Sopa de alho-francês**Peito de frango com arroz**Fruta/Gelatina |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  | Iogurte com bananabolacha de milho ou arroz | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  |
| **Semana de 15 a 19** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de brócolos **Vitela de peru com massa espiral** Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora**Filetes de pescada com arroz** Fruta | Creme de couve-florSopa de *courgette* **Frango com esparguete**Fruta/Gelatina | Sopa Juliana**Peixe com batatinhas**Fruta  | Sopa de cenoura e *courgette***Peru estufado com arroz**Fruta/Gelatina |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  | Iogurte com bananabolacha de milho ou arroz | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  |
| **Semana de 22 a 26** | **2ª Feira** | **3ª Feira** | **4ª Feira** | **5ª Feira** | **6ª Feira** |
| Almoço | Sopa de cenoura **Filetes de pescada com arroz**Fruta | Sopa de abóbora**Lacinhos gratinados com carne** Fruta | Sopa de *courgette***Frango com arroz de cenoura**Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora**Massada de peixe com batatas**Fruta | Sopa de alho francês**Peru com *couscous***Fruta/Gelatina |
| Lanche | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  | Iogurte com bananabolacha de milho ou arroz | Iogurte com fruta cozida e pão | Papa láctea  |
| **Semana de 29 a 30** | **2ª Feira** | **3ª Feira** |  |  |  |
| Almoço | Sopa de cenoura **Borrego com esparguete**Fruta/Gelatina | Sopa de abóbora**Peixe cozido com todos**Fruta |  |  |  |
| Lanche | Iogurte e fruta cozida/ pão | Papa láctea |  |  |  |

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

Ementa sujeita a alterações.

a) sala dos 3 anos

b) bolo caseiro Vegan para a sala dos 5 anos