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 de  massinhas e ovo  **Pudim de peixe**  Salada de fruta | Sopa de cenoura  com *courgette*  **Lasanha**  Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Cereais com leite  a)Smilitos de milho | Iogurte  com banana a) | | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/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 de  massinhas e ovo  **Empadão de peixe com puré de batata**  Gelatina vegetal/Fruta | Sopa de  alho francês  **Strogonoff de peru com arroz**  Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho | Iogurte  com banana a) | | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/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 de  massinhas e ovo  **Pudim de atum**  **à moda da Sofia**  Salada de fruta | Sopa de cenoura  com *courgette*  **Chili com carne**  Leite Creme/Fruta |
| Lanche | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Cereais com leite  a)Smilitos de milho | Iogurte  com banana a) | | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho |
| **Semana de 22 a 26** | **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 *courgette*  **Frango estufado**  **com arroz de cenoura**  Gelatina vegetal/Fruta | Canja de  massinhas 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 chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/Bolachas de arroz ou milho | Iogurte  com banana a) | Leite simples  ou com chocolate  Pão com queijo ou manteiga | | Iogurte  Biscoitos/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 chocolate  Pão com queijo ou manteiga | Iogurte  Biscoitos/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 banana  bolacha 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 banana  bolacha 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-flor  Sopa 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 banana  bolacha 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 banana  bolacha 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