

# EMENTA DE MARÇO | Pré-Escolar e 1º Ciclo

Semana de 2 a 6	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura e beterraba <b>Couscous de frango e legumes</b> Gelatina	Sopa de brócolos <b>Bacalhau Espiritual com salada</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Empadão de carne com arroz</b> Fruta	Sopa de espinafres com massinhas <b>Peru à Jardineira com puré de batata</b> Fruta	Sopa de abóbora com hortelã <b>Lasanha de atum</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas
Semana de 9 a 13	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Panados com esparguete e esparregado</b> Gelatina	Sopa de cenoura <b>Salmão no forno com batata e salada</b> Fruta	Sopa de espinafres <b>Stroganoff de frango com arroz de ervilhas</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Peixe cozido com batata e cenoura</b> Fruta	Sopa de abóbora <b>Arroz à Valenciana</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Biscoito
Semana de 16 a 20	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de brócolos <b>Croquetes com arroz Primavera</b> Gelatina	Sopa de abóbora <b>Salada de bacalhau com grão</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Esparguete com frango</b> Fruta	Sopa Juliana <b>Pudim de atum à moda da Sofia</b> Fruta	Sopa de cenoura com <i>courgette</i> <b>Lasanha de carne</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Bolachas
Semana de 23 a 27	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Canja de massinhas e ovo <b>Nuggets com arroz Primavera</b> Gelatina	Sopa de abóbora <b>Tortellini de ricota e espinafres com molho de tomate</b> Fruta	Sopa de <i>courgette</i> <b>Esparguete à Bolonhesa com brócolos salteados</b> Fruta	Creme de couve-flor <b>Filetes de pescada com puré de batata</b> Fruta	Sopa de alho francês <b>Frango assado com arroz</b> Gelatina
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite	logurte Fruta	Leite simples ou com chocolate Pão com manteiga	logurte Biscoito
Semana de 30 a 31	2ª Feira	3ª Feira			
Almoço	Sopa de cenoura e beterraba <b>Couscous de frango e legumes</b> Gelatina	Sopa de brócolos <b>Bacalhau Espiritual com salada</b> Fruta			
Lanche	Leite simples ou com chocolate Pão com queijo	Cereais com leite			

Todos os pratos são acompanhados com salada. Ementa sujeita a alterações.

# EMENTA DE MARÇO | Berçário

Semana de 2 a 6	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 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 9 a 13	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	Sopa Juliana com peixe cozido 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 16 a 20	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 23 a 27	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 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 30 a 31	2ª Feira	3ª Feira			
Almoço	Sopa de cenoura com frango Fruta	Sopa de brócolos com maruca Fruta			
Lanche	logurte com fruta cozida	Papa láctea / logurte com aveia			

Ementa sujeita a alterações.

# EMENTA DE MARÇO | Salas de Aquisição de Marcha e de 2 Anos

Semana de 2 a 6	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Almoço	Sopa de cenoura Peito de frango com <i>couscous</i> 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 com aveia e bolacha	logurte com biscoito	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha
Semana de 9 a 13	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	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha	logurte com biscoito	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha
Semana de 16 a 20	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 <i>couscous</i> Fruta	Sopa de cenoura Peitinhos de peru com massa espiral Fruta/Gelatina
Lanche	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha	logurte com biscoito	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha
Semana de 23 a 27	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	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha	logurte com biscoito	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha
Semana de 30 a 31	2ª Feira	3ª Feira			
Almoço	Sopa de cenoura Peito de frango com <i>couscous</i> Fruta/Gelatina	Sopa de brócolos Arroz de peixe Fruta			
Lanche	Leite e pão	logurte com aveia e bolacha			

Todos os pratos são acompanhados com salada. Ementa sujeita a alterações.