



EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA

13 a 17 de novembro de 2023



Nota: das 18h às 18h30m é distribuída a todas as crianças uma peça de fruta.

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

2ª FEIRA

Reforço matinal: Fruta da época

Sopa: Canja

Prato: Arroz à Valenciana e salada de alface e tomate

Dieta: Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate

Peça de fruta

Merenda: Leite simples e pão de mistura com manteiga ou queijo

3ª FEIRA

Reforço matinal: Fruta da época

Sopa: Feijão-verde

Prato: Pescada cozida com batatas, cenoura, couve flor e brócolos

Peça de fruta

Merenda: Iogurte aromas e pão de mistura com manteiga ou queijo

4ª FEIRA

Reforço matinal: Fruta da época

Sopa: Feijão branco e espinafres

Prato: Stroganoff de peru com esparguete e salada de alface e tomate

Dieta: Bife peru grelhado com esparguete e salada de alface e tomate

Peça de fruta

Merenda: Leite simples com pão de mistura com manteiga ou queijo

5ª FEIRA

Reforço matinal: Fruta da época

Sopa: Feijão verde

Prato: Massada de peixe e salada de alface e tomate

Dieta: Peixe cozido com batata e couve flor

Peça de fruta

Merenda: Iogurte aromas e pão de mistura com manteiga ou queijo

6ª FEIRA

Reforço matinal: Fruta da época

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Jardineira de vaca e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de vaca grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate

Prato Vegetariano: Rissois vegetarianos com salada mista

Peça de fruta

Merenda: Leite simples e pão de mistura com manteiga ou queijo