



EMENTA JARDIM DE INFÂNCIA

15 a 19 de abril de 2024



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

Sopa: Canja

Prato: Peitinhos de frango estufado com macarronete e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de frango grelhado com macarronete e salada

Prato vegetariano: Nuggets vegetarianos com esparguete e salada

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais

3ª FEIRA

Sopa: Couve lombarda

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

Dieta: Pescada cozido com batatas, brócolos, cenoura e couve flor

Sobremesa: fruta da época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

**Sala 7 (piquenique): Douradinhos com batata frita
Banana e Maça**

4ª FEIRA

Sopa: Feijão vermelho

Prato: Empadão de aves e espinafres com salada de alface e tomate

Dieta: Bife de peru grelhado com puré de batata e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Chilli de legumes e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

**Sala 9 (piquenique): Hamburguer com batata frita
Banana e Maça**

5ª FEIRA

Sopa: Couve coração

Prato: Peixe cozido com batatas, cenoura e couve flor

Dieta: Peixe cozido com batatas, cenoura e couve flor

Sobremesa: fruta da época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

6ª FEIRA

Sopa: Alho francês

Prato: Tirinhas de vaca com maçãs guisadas e esparguete e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Hamburguer vegetariano com esparguete, e salada de alface

Sobremesa: fruta época

Lanche: Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais