



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

20 a 24 de outubro de 2025

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango estufado com esparguete e salada de alface e tomate

Dieta: Frango cozido com esparguete e salada de alface e tomate

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: Sopa de agrião

Prato: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes

Dieta: Peixe cozido com batata, cenoura e legumes

Sobremesa: fruta da época

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

4ª FEIRA

Sopa: Sopa espinafres

Prato: Strogonoff de peru com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate

Dieta: Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate

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

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

5ª FEIRA

Sopa: Sopa de Juliana

Prato: Pescada frita com salada mista

Dieta: Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

Sobremesa: fruta época

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

6ª FEIRA

Sopa: Sopa de abóbora

Prato: Lombo fatiado com massa tricolor e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer de frango grelhado com massa tricolor e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Hamburguer vegetariano com massa tricolor e salada de alface e tomate

Sobremesa: fruta época

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

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