



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

6 a 10 de outubro de 2025

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango escondido com arroz e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Nuggets vegetarianos com arroz branco 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: Douradinhos no forno com salada mista

Dieta: Peixe cozido com arroz e salada de alface e tomate

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: Carne à Bolonhesa com esparguete e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer grelhado com esparguete e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Hambúrguer vegetariano com esparguete 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 couve coração

Prato: Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

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 couve lombarda

Prato: Carne de vaca estufada com puré de batata e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Rissóis vegetarianos com salada mista

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