



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

19 a 23 de janeiro de 2026

2ª FEIRA

Sopa: Canja

Prato: Frango frito com arroz de cenoura e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Nuggets vegetarianos com arroz de cenoura 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

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 de espinafres

Prato: Empadão de carne de vaca e salada de alface e tomate

Dieta: Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate

Prato vegetariano: Chilli de legumes com 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: Massada de peixe com salada de alface e tomate

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 feijão

Prato: Jardineira de aves e salada de alface e tomate

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

Prato vegetariano: Hamburguer vegetariano com esparguete 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