



## EMENTA PRÉ-ESCOLAR

12 a 16 de janeiro de 2026

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Canja

**Prato:** Arroz de frango e salada de alface e tomate

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

**Prato vegetariano:** Rissóis de brócolos com arroz de ervilhas 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 couve lombarda

**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 agrião

**Prato:** Carne estufada com macarronete e salada de alface e tomate

**Dieta:** Bife de peru grelhado com macarronete e salada de alface e tomate

**Prato vegetariano:** Legumes à Brás 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 espinafres

**Prato:** Pasteis variados 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 couve coração

**Prato:** Carne à Bolonhesa e salada de alface e tomate

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

**Prato vegetariano:** Hamburguer vegetariano com esparguete e salada 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