



## EMENTA PRÉ-ESCOLAR

5 a 9 de janeiro de 2026

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Canja

**Prato:** Frango ao alinho com arroz de ervilhas 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:** 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 espinafre

**Prato:** Jardineira de vaca e salada de alface e tomate

**Dieta:** Bife de peru grelhado com batata cozida 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 grão

**Prato:** Pota panada com arroz de tomate e 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 nabiças

**Prato:** Hambúrguer do tomatada com macarronete e salada de alface e tomate

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

**Prato vegetariano:** Rissóis de brócolos com macarronete 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