



EMENTA GERAL ABRIL 2025



		1ª semana - 01 a 04	2ª semana - 07 a 11	3ª semana - 14 a 18	4ª semana - 21 a 25	5ª semana - 28 a 30
SEG	Lanche da manhã		Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	ENCERRADO	Bolachas e Fruta
	Almoço	A Nutricionista Cristina Ramos 	Sopa de feijão-verde Macarrão gratinado com legumes no forno gelatina	Sopa de legumes Bolinhos de peixe c/ arroz Salada feijão frade Fruta		Sopa de couve-portuguesa Arroz à valenciana Salada alface Fruta
TER	Lanche da tarde		Pão c/ queijo e leite	Papas de Aveia		Pão c/ fiambre e Leite
	Lanche da manhã	Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	Pão e Fruta
TER	Almoço	Sopa de couve-saboia Massada do mar Salada de tomate fruta	Sopa de Macedônia Lulas estufadas com arroz Salada de tomate Fruta	Sopa de couve-lombarda Tortilha de legumes no forno (alho, cenoura, courgette, pimentos, ervilhas e batatas) Fruta	Sopa de nabiça Fêveras grelhadas c/ arroz Salada cenoura Fruta	Sopa de Primavera Tirinhas de pota no forno com batatas cozidas e legumes salteados Fruta
	Lanche da tarde	Pão c/ fiambre e limonada	Pão c/ fiambre e Leite	Pão c/ fiambre e limonada	Papa de Aveia	Pão c/ queijo e Limonada
QUA	Lanche da manhã	Pão e Fruta	Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	Bolachas e Fruta	Bolachas e Fruta
	Almoço	Sopa de couve-branca Rancho vegetariano (macarrão, grão-de-bico, tomate, couve, cenoura e cebola) Fruta	Sopa de cenoura e abóbora Esparguete à bolonhesa Salada de cenoura Fruta	Sopa de brócolos Frango assado c/ arroz branco Salada mista Fruta	Sopa de agrião e grão Salada de batata c/ brócolos, ovo, cenoura cozida aletria	Sopa de nabo Hambúrguer de aves com arroz Salada mista Fruta
	Lanche da tarde	Pão c/ manteiga e leite	Papas de Aveia	Pão c/ marmelada e Leite	iogurte e Bolachas	Papa de aveia
QUI	Lanche da manhã	Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	Bolachas e Fruta	Pão e Fruta	
	Almoço	Sopa de cenoura e espinafres Carne estufada com arroz Salada de ervilhas Fruta	Sopa de ervilhas e cuscuz Empadão de atum Salada mista Fruta	Sopa de couve-roxa Douradinhos no forno c/ esparguete Salada cenoura raspada Gelatina	Sopa de espinafres Peru estufado com cenoura e cotovelo Salada alface Fruta	
	Lanche da tarde	Papas de aveia	iogurte e bolachas	Leite e bolachas	Pão c/ doce e leite	
	Lanche da manhã	Pão e Fruta	Bolachas e Fruta			
SEX	Almoço	Sopa de Juliana Salada russa s/ maionese e salmão Salada mista Fruta	Sopa de couve-flor Cozido de carnes c/ arroz e legumes fruta	ENCERRADO	 FERIADO	
	Lanche da tarde	Leite e bolachas	Pão c/ doce e leite			



- prato vegetariano

As crianças a partir dos 24 meses devem seguir a ementa geral

* adição de carne branca ou peixe, alternado, na sopa do berçário e sala de 1 ano.

São sempre consideradas as introduções alimentares individuais e a ementa apresentada é flexível e alterada de acordo com o desenvolvimento e necessidades das crianças.

Existência de informação sobre os alérgenos presentes nos produtos/pratos servidos.