EMENTA DE 5 A 9 DE FEVEREIRO DE 2024

DIA / REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**
ALMOÇO	SOPA	Grelos c/ cenoura	Legumes	Juliana	Nabiças	Alface
	PRATO	Massinha de **paloco** c/ pimentos (**cotovelos**)	Bifinhos de peru c/ cogumelos e arroz grego **(Grécia)**	**Pescada** c/ cebolada e batata cozida	Estufado de lentilhas c/ arroz branco	Jardineira de **potas**
	SALADA E LEGUMES	Tomate	Alface e beterraba ralada	Brócolos e cenoura	Lombardo e espinafres	Ervilhas e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época	**Gelatina** vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ marmelada	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples 1 **Bolinha** c/ **manteiga**

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: "À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo", a decorrer no ano lectivo 2024/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)

EMENTA DE 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	**F E C H A D O S**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**
ALMOÇO	SOPA	Alho francês		Ervilhas c/ cenoura ralada	Agrião	Endívia
	PRATO	**Esparguete** c/ **atum** à bolonhesa		Massinha de **tintureira** (**cotovelos**)	Chili de 3 feijões c/ arroz branco **(México)**	**Red Fish** assado c/ batata cozida
	SALADA E LEGUMES	Cenoura ralada		Alface	Cenoura ralada e tomate	Feijão-verde e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época		**Gelatina** vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**		**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ marmelada	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: "À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo", a decorrer no ano lectivo 2024/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)

EMENTA DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2024

REFEIÇÃO / DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**
ALMOÇO	SOPA	Feijão-verde	Coentros	Abóbora	Espinafres	Acelga
	PRATO	Filetes de **pescada** c/ coentros e arroz de cenoura	Empadão de carne (**puré de batata**)	Salada quente de **salmão** (**macarrão**)	Hambúrgueres de legumes c/ **macarrão**	**Paloco** ao ajoarriero **(Espanha)**
	SALADA E LEGUMES	Alface	Cenoura ralada e milho	Ervilhas, milho e cenoura	Tomate e beterraba ralada	Alface
	SOBREMESA	Fruta da época	**Gelatina** vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ marmelada	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: "À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo", a decorrer no ano lectivo 2024/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)

EMENTA DE 26 DE FEVEREIRO A 1 DE MARÇO DE 2024

DIA / REFEIÇÃO		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão alentejano**	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia **Pão de centeio**
ALMOÇO	SOPA	Favas c/ cenoura ralada	Grelos	Cenoura	Beterraba	Repolho
	PRATO	Ambotic de **tintureira** (Goa)	Bifanas c/ cogumelos e **puré de batata**	Arroz colorido de **potas**	Rancho vegetariano (**espirais**)	**Maruca** c/ batata cozida
	SALADA E LEGUMES	Tomate	Alface	Ervilhas e milho	Lombardo e cenoura	Brócolos e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época	**Gelatina** vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ marmelada	**Iogurte** natural ½ **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** simples ½ **Bolinha** c/ **manteiga**

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: "À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo", a decorrer no ano lectivo 2024/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)