



EMENTA DE 29 DE ABRIL A 3 DE MAIO DE 2024

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
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 alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Grelos	Alface	F E R I A D O	Espinafres	Feijão c/ repolho
	<u>PRATO</u>	Massinha de tintureira c/ pimentos e coentros (cotovelos)	Bifanas estufadas c/ cogumelos e puré de batata		Dahl de lentilhas c/ arroz branco (Nepal)	Paloco à Gomes de Sá
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Tomate e cenoura ralada		Beterraba ralada	Batata, feijão-verde e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo		logurte 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 2024/2025.

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



EMENTA DE 6 A 10 DE MAIO 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
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Abóbora	Lombardo	Beterraba	Acelga
	<u>PRATO</u>	Salada de salmão (macarrão)	Frango à Oriental c/ arroz basmati (China)	Pescada c/ batata cozida	Chilli vegetariano c/ arroz branco	Empadão de atum (puré de batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura, tomate e milho	Pimento verde e vermelho	Brócolos e cenoura	Lombardo e cenoura	Beterraba ralada e alface
	<u>SOBREMESA</u>	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	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte 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 2024/2025.

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



EMENTA DE 13 A 17 DE MAIO 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	<u>SOPA</u>	Alho francês	Curgete	Grão c/ espinafres	Nabiças	Alface
	<u>PRATO</u>	Medalhões de pescada c/ cebolada e arroz de ervilhas	Almondegas de aves em molho de tomate c/ esparguete	Maruca à Gomes de Sá	Paelha vegetariana (Espanha)	Red Fish no forno c/ arroz de lombardo e cenoura
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Cenoura ralada e milho	Batata, brócolos e cenoura	Legumes variados*	Tomate e pepino
	<u>SOBREMESA</u>	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	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte 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.

* Alho francês, brócolos, pimento vermelho, milho, cenoura e curgete.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2024/2025.

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



EMENTA DE 20 A 24 DE MAIO 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	<u>SOPA</u>	Ervilhas c/ cenoura ralada	Acelga	Couve-galega	Beterraba	Abóbora
	<u>PRATO</u>	Massinha de perca (cotovelos)	Empadão de carne (puré de batata)	Pescada no forno c/ arroz de cenoura	Hambúrgueres de espinafres c/ espirais	Paloco à moda dos Açores (Portugal)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Cenoura ralada	Tomate e pepino	Cenoura ralada e milho	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	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	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte 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 2024/2025.

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



EMENTA DE 27 A 31 DE MAIO 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	F E R A D O	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Favas c/ coentros	Aipo c/ cenoura ralada	Alface		Legumes
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de peçada estufados c/ ervas Provence e arroz de tomate	Couscous de frango (Argélia)	Salmão no forno c/ limão e arroz de cenoura		Salada de feijão-frade e atum
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e pepino	Alface	Beterraba ralada e milho		Batata e cenoura cozidas
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada		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 2024/2025.

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