



**Fevereiro
2026**



EMENTA SEMANAL

Semana 08		PRÉ-ESCOLAR	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
16 Segunda	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
		Geral	Lombinhos de pescada à Zé do Pipo + arroz de legumes + salada de alface
		Sobremesa	Pera
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho	
17 Terça	Reforço manhã		
	Almoço		
	Lanche tarde		
	Reforço tarde		
18 Quarta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Dourada grelhada + arroz de pimento + salada de couve roxa e alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Leite simples/cevada + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de água e sal	
19 Quinta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Couve-lombarda
		Geral	Massa de frango + salada de tomate
		Sobremesa	Pera assada sem açúcar
	Lanche tarde	Leite c/ cevada + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
20 Sexta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Feijão-verde
		Geral	Douradinhos de pescada + arroz de legumes (cenoura, repolho) + brócolos cozidos
		Sobremesa	Tangerina
	Lanche tarde	Iogurte com fruta passada + pão com fiambre	
	Reforço tarde	Bolachas de água e sal	

Sopa (base): batata, abóbora, cenoura, cebola, alho (poderá conter courgette)

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

No caso de haver crianças que não gostem da refeição estabelecida nos lanches, poderá ser fornecido outro lanche em sua substituição igual a outro dia da semana.

Sempre que é oferecida uma sobremesa doce, é igualmente oferecida fruta da época fresca.

Diretora Técnica: Susana Amaral _____