



Dezembro 2025



EMENTA SEMANAL

Semana 51	PRÉ-ESCOLAR		
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
15 Segunda	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Arroz de atum + salada de cenoura e beterraba ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
16 Terça	Reforço tarde	Bolacha Maria	
	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de couve-flor
		Geral	Frango estufado + massa esparguete + salada de alface
		Sobremesa	Tangerina
17 Quarta	Lanche tarde	Iogurte + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Espinafres e feijão encarnado
		Geral	Abrótea cozida + batata cozida + brócolos cozidos
		Sobremesa	Maçã
18 Quinta	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/ milho	
	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de Cenoura
		Geral	Feijoada sem enchidos + arroz branco
		Sobremesa	Aletria
19 Sexta	Lanche tarde	Leite c/ cevada + pão c/ queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Nabo
		Geral	Arroz de peixe (perca, pescada e abrótea) + salada de pepino e couve roxa ralada
		Sobremesa	Pera
	Lanche tarde	Iogurte c/ fruta passada + pão com fiambre	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/ milho	

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 _____