



Setembro
2025



EMENTA

Semana 37		PRÉ-ESCOLAR	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
08 Segunda	Reforço manhã	Fruta da época + Bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de espinafres
		Geral	Atum à Júnior + salada de alface
		Sobremesa	Maçã
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
Reforço tarde	Bolacha Maria		
09 Terça	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Couve-flor e feijão verde
		Geral	Feijoada (carne de porco, couve, cenoura, feijão manteiga, sem enchidos) + arroz branco + salada de tomate
		Sobremesa	Melancia
	Lanche tarde	Iogurte + pão com queijo + fruta	
Reforço tarde	Bolacha Maria		
10 Quarta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Repolho
		Geral	Pescada cozida + batata cozida + salada de cenoura e couve roxa ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
Reforço tarde	Bolachas de arroz e milho		
11 Quinta	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Canja
		Geral	Perna de peru assada + massa esparguete + macedónia (ervilhas, cenouras, feijão verde) cozida
		Sobremesa	Laranja
	Lanche tarde	Iogurte + pão com fiambre + fruta	
Reforço tarde	Bolacha Maria		
12 Sexta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Red-Fish estufado + arroz de couve + feijão verde cozido
		Sobremesa	Maçã assada sem açúcar
	Lanche tarde	Leite simples + Corn Flakes + fruta	
Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho		

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

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

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

Diretora Técnica: Susana Amaral _____