



**Outubro
2025**



EMENTA

Semana 43		PRÉ-ESCOLAR	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
20 Segunda	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Feijão verde
		Geral	Paloco à Gomes de Sá + salada de couve, cenoura e beterraba
		Sobremesa	Laranja
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
21 Terça	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Couve-flor e cenoura
		Geral	Carne à bolonhesa + massa esparguete + salada de cenoura ralada e alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Iogurte + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas Maria	
22 Quarta	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Filetes de pescada no forno + arroz de tomate + repolho cozido
		Sobremesa	Pera
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho	
23 Quinta	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Creme de ervilhas
		Geral	Rancho (carne de porco, frango, cenoura, couve, grão-de-bico, massa macarronete) + salada de couve roxa e couve coração ralada
		Sobremesa	Aletria
	Lanche tarde	Leite c/ cevada + pão c/ queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas Maria	
24 Sexta	Reforço manhã	Fruta da época + Bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Nabiças
		Geral	Arroz de salmão com cenoura, pimento e ervilhas + salada de alface
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Iogurte c/ fruta passada + pão com fiambre	
	Reforço tarde	Bolacha 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 _____