



Outubro
2025

EMENTA



Semana 44		PRÉ-ESCOLAR	
Dia da Semana	Refeição	Descrição	
27 Segunda	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Nabiças
		Geral	Rojões de porco + batata cozida + salada de alface e tomate
		Sobremesa	Laranja
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
28 Terça	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Agrião
		Geral	Dourada grelhada + arroz branco + couve-flor cozida
		Sobremesa	Maçã
	Lanche tarde	Iogurte + pão com queijo + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
29 Quarta	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Creme de nabo
		Geral	Coxas de frango assadas com molho de alho e limão + massa fusilli + repolho cozido
		Sobremesa	Tangerina
	Lanche tarde	Leite simples + pão com manteiga + fruta	
	Reforço tarde	Bolachas de arroz/milho	
30 Quinta	Reforço manhã	Fruta da época + bolachas de arroz/milho	
	Almoço	Sopa	Brócolos
		Geral	Pescada cozida + batata cozida + salada de alface
		Sobremesa	Gelatina
	Lanche tarde	Leite simples + Corn Flakes + fruta	
	Reforço tarde	Bolacha Maria	
31 Sexta	Reforço manhã	Fruta da época + bolacha Maria	
	Almoço	Sopa	Abóbora e alho francês
		Geral	Bifinho de peru grelhado + massa esparguete + salada de alface e cenoura ralada
		Sobremesa	Banana
	Lanche tarde	Iogurte + pão com fiambre + 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.

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 _____