



EMENTA DE 1 A 5 DE ABRIL DE 2024

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alho francês	Alface	Juliana	Beterraba	Coentros
	<u>PRATO</u>	Empadão de atum (puré de batata)	Bifanas c/ cogumelos e espirais	Paloco à Gomes de Sá	Esparguete c/ legumes agridoce (China)	Salmão no forno c/ coentros e arroz de cenoura e ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Cenoura e beterraba raladas	Brócolos e cenoura	Rebentos de soja, curgete, cenoura, alho francês e pimento vermelho	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2023/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 8 A 12 DE ABRIL DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Ervilhas e cenoura	Aipo	Cenoura	Espinafres	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Perca de cebolada c/ arroz de lombardo	Arroz c/ pollo (Cuba)	Jardineira de potas	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Tintureira estufada c/ coentros e arroz de cenoura
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Alface	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	Tomate e milho	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples 1 Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2023/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 15 A 19 DE ABRIL DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Grelos	Legumes	Grão c/ repolho	Agrião	Abóbora
	<u>PRATO</u>	Filetes de pescada estufados c/ pimentos e cotovelos	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura	Maruca c/ batata cozida	Rancho vegetariano (macarrão)	Feijoada Australiana (pescada e potas) (Austrália)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura e beterraba raladas	Tomate e milho	Feijão-verde e cenoura	Lombardo e cenoura	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2023/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.ª
(CP – 0089N)



EMENTA DE 22 A 26 DE ABRIL DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão alentejano	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	F E R I A D O	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Espinafres	Legumes	Couve coração		Alho francês
	<u>PRATO</u>	Salada de salmão (macarrão)	Frango c/ pimento vermelho e puré de batata (Espanha)	Red fish no forno c/ arroz de legumes		Bolonhesa de atum c/ esparguete
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Ervilhas e cenoura	Tomate	Alface		Cenoura ralada e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	Gelatina vegetal ou Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga	

Nota 1: Os alimentos assinalados a **negrito** estão incluídos na lista dos 14 alergénios.

Nota 2: Ementa sujeita a alteração por motivos imprevistos.

Nota 3: Fruta da época – a disponível no mercado.

Nota 4: O prato de dieta será disponibilizado sempre que devidamente justificado com prescrição médica e solicitado até às 9h do próprio dia.

Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2023/2024.

A Nutricionista,
Paula Cristino, dr.^a
(CP – 0089N)