



## EMENTA DE 2 A 6 DE DEZEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		<b>MERENDA</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Grelos	Abóbora	Alho francês	Espinafres	Agrião
	<u>PRATO</u>	Medalhões de <b>pescada</b> c/ arroz de cenoura	Frango adobo c/ <b>esparguete (Filipinas)</b>	Empadão de <b>atum (puré de batata)</b>	Bolonhesa de lentilhas ( <b>espirais</b> )	<b>Perca</b> no forno c/ arroz de feijão
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Feijão-verde	Cenoura ralada	Alface	Beterraba ralada	Cenoura e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina vegetal</b> ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> 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 2024/2025.**

A Nutricionista,  
Paula Cristino, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 9 A 13 DE DEZEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		<b>MERENDA</b>	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
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Favas c/ cenoura	Legumes	Abóbora	Nabiças	Endívia
	<u>PRATO</u>	Massinha de <b>paloco</b> c/ coentros (cotovelos)	Bifes de peru c/ cogumelos e <b>puré de batata</b>	Paelha de <b>potas (Espanha)</b>	Rancho vegetariano (macarrão)	<b>Red Fish</b> no forno c/ arroz de lombardo
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Alface	Ervilhas e milho	Lombardo e cenoura	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples 1 <b>Bolinha</b> 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.

\* - couve branca, bambu fatiado, cogumelos pretos, alho francês, pimento verde e vermelho, cebola e ervilha de quebrar.

**Refeições implementadas de acordo com o Projecto Pedagógico/Curricular: “À descoberta do Eu e do Outro – Observar o Mundo”, a decorrer no ano lectivo 2024/2025.**

A Nutricionista,  
Paula Cristino, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 16 A 20 DE DEZEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Couve-flor c/ cenoura	Espinafres	Repolho	Beterraba	Acelga
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de <b>pescada</b> em molho de tomate e arroz de ervilhas	Almondegas de aves estufadas c/ <b>esparguete</b>	<b>Salmão</b> à Gomes de Sá	Estufado de grão à Marroquina c/ arroz branco <b>(Marrocos)</b>	<b>Corvina</b> no forno c/ arroz de cenoura
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Cenoura ralada	Couve-flor	Alface	Milho e rabanete
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ marmelada	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ queijo	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga

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

**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 2024/2025.**

A Nutricionista,  
Paula Cristino, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)



## EMENTA DE 23 A 27 DE DEZEMBRO DE 2024

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>REFEIÇÃO</b>						
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>				½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Legumes	<b>F E C H A D O S</b>	<b>F E R I A D O</b>	<b>F E C H A D O S</b>	Grelos
	<u>PRATO</u>	Massinha de <b>paloco</b> (cotovelos)				Empadão de <b>pescada</b> (puré de batata)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada				Brócolos e cenoura
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época				Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga				<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> 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 2024/2025.**

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



## EMENTA DE 30 DE DEZEMBRO DE 2024 A 3 DE JANEIRO DE 2025

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>REFEIÇÃO</b>						
<b>MERENDA</b>		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>	<b>F E C H A D O S</b>	<b>F E R I A D O</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão alentejano</b>	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia <b>Pão de centeio</b>
<b>ALMOÇO</b>	<u>SOPA</u>	Alho francês			Minestrone vegetariano (Itália)	Feijão-verde
	<u>PRATO</u>	<b>Esparguete c/ atum</b> à bolonhesa			Hambúrgueres de espinafres c/ <b>espirais</b>	<b>Perca</b> no forno c/ arroz de tomate
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada e milho			Beterraba ralada	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época			Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>		<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ manteiga			<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> 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 2024/2025.**

A Nutricionista,  
Paula Cristino, dr.<sup>a</sup>  
(CP – 0089N)