



## EMENTA DE 4 A 8 DE NOVEMBRO 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	Alho Francês	Grão c/ lombardo	Beterraba	Pak-Choi <b>(China)</b>
	<u>PRATO</u>	Medalhões de <b>pescada</b> c/ coentros e arroz de cenoura	Hambúrguer de peru no forno c/ <b>esparguete</b>	<b>Perca</b> estufada c/ coentros e batata assada	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Massinha de <b>corvina</b> (cotovelos)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Pepino e cenoura ralada	Feijão-verde	Lombardo e cenoura	Alface e rabanete
	<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 11 A 15 DE NOVEMBRO 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>	Feijão-verde	Chuchu	Repolho	Feijão c/ espinafres	Curgete
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de <b>paloco</b> (milho e ervilhas)	Jardineira de frango ( <b>macarrão</b> )	Ambotic de <b>pescada</b> c/ arroz branco <b>(Goa)</b>	Hambúrgueres de legumes c/ <b>espirais</b>	Arroz colorido de <b>potas</b>
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Brócolos	Cenoura e ervilhas	Alface	Beterraba ralada	Milho e ervilhas
	<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/ <b>manteiga</b>	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>marmelada</b>	<b>logurte</b> natural ½ <b>Bolinha</b> c/ <b>queijo</b>	<b>Leite</b> simples 1 <b>Bolinha</b> c/ <b>manteiga</b>

**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 18 A 22 DE NOVEMBRO DE 2024

REFEIÇÃO \ DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
		MERENDA	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>
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Abóbora	Alho francês	Couve-flor c/ agrião	Grão c/ grelos	Nabiças
	<u>PRATO</u>	<b>Esparguete c/ atum</b> à bolonhesa	Bife de peru estufado c/ cogumelos e <b>puré de batata</b>	<b>Red Fish</b> no forno c/ arroz de cenoura	Ratatouille c/ arroz branco <b>(França)</b>	Salada quente de <b>salmão (macarrão)</b>
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Alface e pepino	Feijão-verde	Beringela, tomate, curgete e abóbora	Ervilhas e milho
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época	<b>Gelatina</b> vegetal ou Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		<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 25 A 29 DE NOVEMBRO 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>	Alface	Feijão-verde	Feijão c/ lombardo	Acelga	Caldo verde <b>(Portugal)</b>
	<u>PRATO</u>	Empadão de <b>paloco</b> c/ espinafres <b>(puré de batata)</b>	Frango guisado c/ <b>esparguete</b>	<b>Pescada</b> c/ batata cozida	Grão estufado c/ legumes e arroz basmati	<b>Corvina</b> no forno c/ ervas Provence e arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Alface	Ervilhas e milho	Brócolos e cenoura	Curgete, lombardo e cenoura	Beterraba ralada e pepino
	<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 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)