



EMENTA DE 4 A 8 DE NOVEMBRO 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	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>			Grelos	Alho Francês	Grão c/ lombardo	Beterraba	Pak-Choi (China)
	<u>PRATO</u>			Medalhões de pescada c/ coentros e arroz de cenoura	Hambúrguer de peru no forno c/ esparguete	Perca estufada c/ coentros e batata assada	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	Massinha de corvina (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	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/ manteiga	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 2024/2025.

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



EMENTA DE 11 A 15 DE NOVEMBRO 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	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Feijão-verde	Chuchu	Repolho	Feijão c/ espinafres	Curgete
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de paloco (milho e ervilhas)	Jardineira de frango (macarrão)	Ambotic de pescada c/ arroz branco (Goa)	Hambúrgueres de legumes c/ espirais	Arroz colorido de potas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Brócolos	Cenoura e ervilhas	Alface	Beterraba ralada	Milho e ervilhas
	<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.

* - 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.^a
(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 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>	Abóbora	Alho francês	Couve-flor c/ agrião	Grão c/ grelos	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Esparguete c/ atum à bolonhesa	Bife de peru estufado c/ cogumelos e puré de batata	Red Fish no forno c/ arroz de cenoura	Ratatouille c/ arroz branco (França)	Salada quente de salmão (macarrão)
	<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	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 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.^a
(CP – 0089N)



EMENTA DE 25 A 29 DE NOVEMBRO 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	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Alface	Feijão-verde	Feijão c/ lombardo	Acelga	Caldo verde (Portugal)
	<u>PRATO</u>	Empadão de paloco c/ espinafres (puré de batata)	Frango guisado c/ esparguete	Pescada c/ batata cozida	Grão estufado c/ legumes e arroz basmati	Corvina 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	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 2024/2025.

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