



EMENTA DE 30 DE SETEMBRO A 4 DE OUTUBRO 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>	Ervilhas	Abóbora	Curgete	Espinafres	Legumes
	<u>PRATO</u>	Massinha de perca (cotovelos)	Jardineira de frango c/ batata	Empadão de atum (puré de batata)	Rancho vegetariano (macarrão)	Pescada tandoori c/ arroz branco (Paquistão)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Feijão-verde e cenoura	Tomate e milho	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/ 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 7 A 11 DE OUTUBRO 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>	Alho francês	Cenoura	Lombardo	Feijão c/ grelos	Chuchu
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de pescada em cebolada c/ arroz de legumes	Perna de peru no forno c/ puré de batata	Red Fish c/ coentros no forno c/ arroz de cenoura	Arroz biryani c/ vegetais (India)	Salmão à Gomes de Sá
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada	Tomate e pepino	Alface	Mistura chinesa*	Brócolos e cenoura
	<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 14 A 18 DE OUTUBRO 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>	Couve-flor c/ cenoura ralada	Beringela	Juliana	Lentilhas	Nabiças
	<u>PRATO</u>	Massinha de paloco c/ pimentos (cotovelos)	Paella de frango (Espanha)	Pescada c/ batata cozida	Hambúrgueres de espinafres c/ espirais	Arroz colorido de potas (ervilhas e cenoura)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Pimento vermelho, cenoura e ervilhas	Feijão-verde e cenoura	Cenoura ralada 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 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 21 A 25 DE OUTUBRO 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>	Feijão-verde	Alho francês	Agrião	Beterraba	Alface
	<u>PRATO</u>	Salada de atum (macarrão)	Bife de peru c/ cogumelos e esparguete	Salmão no forno c/ ervas Provence e arroz de cenoura	Chili de 3 feijões c/ arroz branco (México)	Perca c/ cebolada e batata no forno
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada e milho	Pepino e tomate	Alface	Beterraba ralada	Brócolos e cenoura
	<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)



EMENTA DE 28 DE OUTUBRO A 1 DE NOVEMBRO 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	F E R I A D O
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Favas c/ cenoura ralada	Curgete	Lombardo	Acelga	
	<u>PRATO</u>	Massinha de tintureira (cotovelos)	Frango oriental (China)	Red Fish no forno c/ coentros e arroz de tomate	Estufado de lentilhas c/ arroz branco	
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e milho	Pimento vermelho, pimento verde e cogumelos	Alface	Lombardo e curgete	
	<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	logurte natural ½ Bolinha c/ queijo	

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)