EMENTA DE 2 A 6 DE NOVEMBRO DE 2026

PRÉ-ESCOLAR

DIA / REFEIÇÃO		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	SOPA	Alho francês	Grelos	Curgete	Feijão c/ acelgas	Beringela
	PRATO	**Esparguete** c/ **atum** à bolonhesa	Guisado de grão c/ batata-doce	Peito de frango estufado c/ arroz de cenoura	**Espirais** c/ legumes estufados	**Pescada** c/ batata cozida
	SALADA E LEGUMES	Cenoura e beterraba raladas	Repolho e cenoura	Tomate e milho	Curgete, lombardo e cenoura	Brócolos e couve-flor
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 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.

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

EMENTA DE 9 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026

PRÉ-ESCOLAR

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	SOPA	Couve-flor c/ cenoura ralada	Beterraba	Abóbora	Nabiças	Legumes
	PRATO	Massinha de **salmão** (**cotovelos**)	Paella vegetariana	Bifinhos de peru c/ cogumelos e **puré de batata**	Feijão preto estufado c/ legumes e **esparguete**	**Red Fish** no forno c/ arroz de tomate
	SALADA E LEGUMES	Tomate	Ervilhas, milho, cenoura e pimento vermelho	Beterraba ralada	Alface	Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 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.

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

EMENTA DE 16 A 20 DE NOVEMBRO DE 2026

PRÉ-ESCOLAR

DIA / REFEIÇÃO		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	SOPA	Feijão-verde	Espinafres	Chuchu	Feijão c/ agrião	Lombardo
	PRATO	Empadão de **atum** (arroz)	Rancho vegetariano (**macarrão**)	Jardineira de frango c/ batata	Couscous c/ legumes	**Pescada** estufada c/ arroz de alho francês
	SALADA E LEGUMES	Cenoura ralada e milho	Tomate	Feijão-verde e cenoura	Brócolos, cenoura e milho	Alface
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 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.

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

EMENTA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

PRÉ-ESCOLAR

DIA / REFEIÇÃO		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	SOPA	Curgete	Grelos	Repolho	Beterraba	Acelga
	PRATO	Massinha de **paloco** c/ coentros (**cotovelos**)	Chilli de 3 feijões c/ arroz branco	Perna de peru no forno c/ **esparguete**	Jardineira de legumes (batata)	**Salmão** no forno c/ arroz de espinafres
	SALADA E LEGUMES	Cenoura ralada	Tomate	Beterraba e milho	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	Couve-flor
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **manteiga**	**Leite** mg simples ou **logurte** 1 **Bolinha** c/ **queijo**	**Leite** mg simples ou **logurte** 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.

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