



EMENTA DE 3 A 7 DE MARÇO DE 2025

DIA		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
REFEIÇÃO						
MERENDA		½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio	F E C H A D O S	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		Cenoura	Agrião	Couve coração
	<u>PRATO</u>	Lombos de pescada no forno c/ arroz de cenoura		Almondegas de aves estufadas c/ esparguete	Estufado de feijão c/ abóbora e arroz branco	Paloco à Moda dos Açores (Portugal)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Beterraba ralada		Alface	Tomate	Alface
	<u>SOBREMESA</u>	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
LANCHE		Leite simples ½ Bolinha c/ manteiga		Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples 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 2025/2025.

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



EMENTA DE 10 A 14 DE MARÇO DE 2025

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	Ervilhas	Abóbora	Acelga	Endívia
	<u>PRATO</u>	Atum à bolonhesa (esparguete)	Empadão de cenoura e espinafres (puré de batata)	Peito de frango no forno c/ ervas Provence e macarrão	Grão estufado c/ cenoura e lombardo c/ arroz branco	Pescada à Galega (Espanha)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Tomate	Beterraba ralada	Alface	Brócolos
	<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	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples 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.

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

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



EMENTA DE 17 A 21 DE MARÇO DE 2025

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	Lombardo	Legumes	Feijão-verde	Repolho
	<u>PRATO</u>	Arroz colorido de paloco	Massinha de feijão preto e legumes (macarrão)	Arroz <i>con pollo</i> (Cuba)	Hambúrguer de legumes c/ espirais	Pescada c/ batata cozidas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate e milho	Cogumelos, cenoura e coentros	Alface	Tomate	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	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples 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 2025/2025.

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



EMENTA DE 24 A 28 DE MARÇO DE 2025

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	Beterraba c/ espinafres	Coentros	Nabiças	Alface
	<u>PRATO</u>	Salada quente de salmão (espirais)	Chili vegetariano c/ arroz branco	Perna de peru estufada c/ puré de batata	Esparguete c/ legumes agridoce (China)	Arroz colorido de potas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Tomate	Lombardo e cenoura	Alface e beterraba ralada	Alho francês, rebentos de soja e cenoura	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	Leite simples ½ Bolinha c/ queijo	Leite simples ½ Bolinha c/ marmelada	Leite simples 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 – Descobrir-Me”, a decorrer no ano lectivo 2025/2025.

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