



EMENTA DE 3 A 7 DE FEVEREIRO DE 2025

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	½ Peça de fruta c/ casca + ½ Fatia Pão de centeio
ALMOÇO	<u>SOPA</u>	Couve-flor c/ cenoura ralada	Alho francês	Coentros	Ervilhas c/ acelga	Lombardo
	<u>PRATO</u>	Medalhões de pescada c/ coentros e arroz de cenoura	Lentilhas à bolonhesa (esparguete)	Picadinho de carne de aves (Cuba)	Estufado de legumes c/ arroz branco	Salmão à Gomes de Sá
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Feijão-verde	Tomate	Alface	Curgete, lombardo e cenoura	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 2024/2025.

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



EMENTA DE 10 A 14 DE FEVEREIRO 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>	Grelos	Espinafres	Abóbora c/ ervilhas	Beterraba	Repolho
	<u>PRATO</u>	Massinha c/ atum (espirais)	Bolonhesa de legumes c/ esparguete	Arroz colorido de aves	Feijoada de legumes c/ arroz branco	Paloco ao ajoarriero (Espanha)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Curgete, cenoura e ervilhas	Milho	Tomate	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	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 2024/2025.

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



EMENTA DE 17 A 21 DE FEVEREIRO 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>	Feijão-verde	Grelos	Cenoura	Grão c/ nabiças	Agrião
	<u>PRATO</u>	Lombinhos de pescada c/ cebolada e arroz de tomate	Rancho vegetariano (macarrão)	Perna de peru assada c/ esparguete	Hambúrguer de espinafres c/ espirais	Perca à marroquina (Marrocos)
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Feijão-verde	Tomate	Beterraba ralada	Alface	Couve-flor
	<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 2024/2025.

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



EMENTA DE 24 A 28 DE FEVEREIRO 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>	Ervilhas c/ cenoura ralada	Espinafres	Abóbora	Feijão c/ lombardo	Endívia
	<u>PRATO</u>	Empadão de paloco c/ espinafres (puré de batata)	Chili vegetariano c/ arroz branco	Jardineira de frango (macarrão)	Arroz biryani com vegetais (India)	Red Fish no forno c/ coentros e arroz de ervilhas
	<u>SALADA E LEGUMES</u>	Cenoura ralada	Beterraba ralada e milho	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 2024/2025.

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