

EMENTA
Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 4 de Novembro	Sopa	Couve, Brócolos e Coentros
	Prato	Frango Estufado com Arroz de Cenoura e Salada Mista
	Sobremesa	Pera
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 5 de Novembro	Sopa	Courgette
	Prato	Arroz de Polvo, Pota e Choco com Salada Mista
	Sobremesa	Clementina
	Lanche	Papas de Aveia com Cacau/Canela

Quarta-feira 6 de Novembro	Sopa	Abóbora
	Prato	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Batata e Feijão-verde
	Sobremesa	Gelatina/Maçã
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 7 de Novembro	Sopa	Feijão-Verde
	Prato	Pescada e Ovo Cozidos com Batata, Cenoura, Brócolos e Couve-flor
	Sobremesa	Dióspiro
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 8 de Novembro	Sopa	Creme de Ervilhas
	Prato	Borrego e Batata no Forno com Brócolos e Salada de Alface
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

EMENTA
Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 11 de Novembro	Sopa	Agrião
	Prato	Bacalhau com Natas com Salada Mista
	Sobremesa	Romã/Castanhas
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 12 de Novembro	Sopa	Couve-Flor
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Laços Tricolor, Feijão-verde Redondo e Salada Mista
	Sobremesa	Tangerina
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com logurte de Aromas

Quarta-feira 13 de Novembro	Sopa	Espinafres
	Prato	Perca Grelhada com Batata-doce Cozida e Esparregado
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 14 de Novembro	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado com Arroz de Cenoura e Brócolos
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 15 de Novembro	Sopa	Sopa de Peixe
	Prato	Salmão no Forno com Massa, Feijão-verde e Couve-flor
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves

EMENTA
Pré-Escolar e ATL



Segunda-feira 18 de Novembro	Sopa	Feijão e Couve
	Prato	Perú Estufado com Esparguete Tricolor, Grelos Salteados e Salada de Tomate
	Sobremesa	Pera
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 19 de Novembro	Sopa	Repolho
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Bolacha de Aveia), Galleta de Milho/Arroz e Fatia de Queijo

Quarta-feira 20 de Novembro	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Perninhas de Frango Estufado com Puré de Batata e Brócolos
	Sobremesa	Salada de Frutas da Época
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 21 de Novembro	Sopa	Feijão Branco e Penca
	Prato	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Feijão-verde
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 22 de Novembro	Sopa	Primavera
	Prato	Arroz de Pato com Couve-flor e Cenoura
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 25 de Novembro	Sopa	Feijão e Couve
	Prato	Medalhões de Pescada no Forno com Arroz de Feijão e Salada de Tomate
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	logurte Sólido de Aromas com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 26 de Novembro	Sopa	Repolho
	Prato	Esparguete Tricolor e Integral com Bolonhesa de Vitela e Feijão-verde
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com logurte de Aromas

Quarta-feira 27 de Novembro	Sopa	Legumes
	Prato	Bacalhau, Batata, Cenoura e Alho Francês Laminado à Brás com Salada Mista
	Sobremesa	Gelatina/Pera
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Fiambre de Aves

Quinta-feira 28 de Novembro	Sopa	Feijão-verde, Brócolos e Cenoura
	Prato	Lasanha de Frango com Salada de Verdes
	Sobremesa	Clementina
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 29 de Novembro	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Arroz de Peixe (variedade de peixes) e Salada de Verdes
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo e/ou Fiambre de Aves