

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



21.Novembro.2022 A 25.Novembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela) com cenoura ao cubo e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoada simples com arroz branco
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjerição e batata, feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho e macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



28.Novembro.2022 A 02.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Pastéis / pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de cenoura com coentros
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe no forno com batatinhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



05.Dezembro.2022 A 09.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes e alho francês
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Canja
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feriado
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Perna de peru no forno com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



12.Dezembro.2022 A 16.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Empadão de atum e espinafres com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Strogonoff de frango e cogumelos com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



19.Dezembro.2022 A 23.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês
	Prato:	Hambúrguer com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Lombos de pescada gratinada com puré e salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de legumes
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho e arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Cozido à portuguesa simples
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com queijo

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



26.Dezembro.2022 A 30.Dezembro.2022

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela) com cenoura ao cubo e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoada simples com arroz branco
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjerição e batata, feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho e macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



02.Janeiro.2023 A 06.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Pastéis / pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de cenoura com coentros
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão encarnado e couve coração
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe no forno com batatinhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



09.Janeiro.2023 A 13.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes e alho francês
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Canja
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Perna de peru no forno com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA PRÉ-ESCOLAR ATL



16.Janeiro.2023 A 20.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Empadão de atum e espinafres com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Strogonoff de frango e cogumelos com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



23.Janeiro.2023 A 27.Janeiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês
	Prato:	Hambúrguer com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Lombos de pescada gratinada com puré e salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de legumes
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho e arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Cozido à portuguesa simples
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



30.Janeiro.2023 A 03.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela) com cenoura ao cubo e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoada simples com arroz branco
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjerição e batata, feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho e macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



06.Fevereiro.2023 A 10.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Pastéis / pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de cenoura com coentros
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão encarnado e couve coração
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe no forno com batatinhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



13.Fevereiro.2023 A 17.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes e alho francês
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Canja
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Perna de peru no forno com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



20.Fevereiro.2023 A 24.Fevereiro.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Empadão de atum e espinafres com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Carnaval
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



27.Fevereiro.2023 A 03.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês
	Prato:	Hambúrguer com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Lombos de pescada gratinada com puré e salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de legumes
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho e arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Cozido à portuguesa simples
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



06.Março.2023 A 10.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de curgete
	Prato:	Esparguete à bolonhesa (carne de vitela) com cenoura ao cubo e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
	Prato:	Bacalhau à Brás com salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Feijoada simples com arroz branco
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de alho francês
	Prato:	Peixe no forno com manjerição e batata, feijão verde, cenoura e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com agrião
	Prato:	Cubos de frango salteados com tomilho e macarronete, cenoura, nabo e couve coração cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



13.Março.2023 A 17.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo ripado e nabo aos cubos
	Prato:	Pastéis / pataniscas de bacalhau no forno com arroz de tomate e pimentos e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Creme de cenoura com coentros
	Prato:	Pernas de frango no forno com alecrim, massa espiral tricolor, salada de tomate, milho e alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato:	Peixe cozido com batata, ovo, brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa:	Doce ou gelatina de origem vegetal
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão encarnado e couve coração
	Prato:	Bife de vaca estufado com molho de tomate, massa de laços e salada de tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta cozida sem açúcar
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Creme de brócolos
	Prato:	Peixe no forno com batatinhas, curgete e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



20.Março.2023 A 24.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Almôndegas de vitela estufadas com tomilho, massa espiral, salada de tomate, milho e couve roxa ralada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de legumes e alho francês
	Prato:	Salada de feijão frade com pescada e ovo à rodela (brócolos, curgete e batata)
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Canja
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de abóbora com massinhas
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface, cenoura e milho
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Perna de peru no forno com cenoura baby, esparguete, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



27.Março.2023 A 31.Março.2023

S E G U N D A	Sopa:	Couve coração e nabo aos cubos
	Prato:	Empadão de atum e espinafres com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com creme vegetal

T E R Ç A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com lombardo
	Prato:	Strogonoff de frango e cogumelos com massa de laços tricolor e salada de tomate, milho e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre / manteiga de amendoim

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Salada de bacalhau com grão e ovo cozido (batata, feijão verde, cenoura e couve de bruxelas)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de cenoura, brócolos e curgete cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Peixe com batata no forno, lombardo, curgete e nabo cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



03.Abril.2023 A 07.Abril.2023

S E G U N D A	Sopa:	Creme de abóbora com alho francês
	Prato:	Hambúrguer com esparguete tricolor e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas com coentros
	Prato:	Lombos de pescada gratinada com puré e salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada sem açúcar
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de legumes
	Prato:	Perna de borrego estufado com tomilho e arroz de grelos, couve flor e feijão verde cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Peixe grelhado com batata, couve flor e couve de bruxelas cozidas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo/natural sem açúcar e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Sexta-feira Santa
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N