

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 1

S E G U N D A	Sopa:	Creme de cenoura
	Prato:	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Puré de grão com nabiça
	Prato:	Arroz de peixe com salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Perna de peru estufada com massa espiral e esparregado
	Sobremesa:	Doce
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Creme de couve flor
	Prato:	Bacalhau com molho branco e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Espinafres
	Prato:	Strogonoff de frango com natas e cogumelos, arroz branco e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 2

S E G U N D A	Sopa:	Puré de feijão branco com couve coração
	Prato:	Pastéis/Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Espetadas de peru com massa penne e legumes salteados (lombardo, cenoura e alho francês)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Canja
	Prato:	Pernas de frnago no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Salada morna de atum com grão, batata e brócolos cozidos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



Semana 3

S E G U N D A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Arroz Chau Chau (arroz, ervilhas, ovo mexido com cogumelos) com salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Perca grelhada com batata cozida e salada mista
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de legumes
	Prato:	Peito de peru estufado com massa, cenoura, curgete e feijão
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Puré de feijão encarnado com Juliana
	Prato:	Lombos de pescada com batata no forno e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Abóbora com massa
	Prato:	Lombo de porco assado no forno com puré de batata e couve coração salteada
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com queijo

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



Semana 4

S E G U N D A	Sopa:	Lombardo
	Prato:	Empadão de atum com cogumelos e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Creme de coentros
	Prato:	Jardineira de vaca
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Pescada cozida com batata e ovo cozido e feijão verde
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Grelhada mista com arroz, batata frita e salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite e pão com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de grão com espinafres
	Prato:	Bacalhau no forno com batata assada e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte e pão com queijo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 5

S E G U N D A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Ervilhas com ovos escalfados, arroz e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Peixe
	Prato:	Paloco gratinado com curgete, alho francês, cenoura e batata com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Couve branca
	Prato:	Carne de porco à Alentejana com batata frita e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Salada de massa penne com peixe e ovo cozido com salada de alface e tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	logurte aroma meio gordo e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com Juliana
	Prato:	Hambúrguer com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com queijo