

**EMENTA**  
**PRÉ-ESCOLAR**  
**ATL**



18.Outubro.2021    **A**    22.Outubro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Couve flor</b>
	Prato:	<b>Croquetes / panados de frango com arroz de ervilhas e salada de cenoura e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com manteiga</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de ervilhas</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com fiambre</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Grelos</b>
	Prato:	<b>Arroz de pato com salada mista</b>
	Sobremesa:	<b>Doce</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com marmelada</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Feijão manteiga com repolho e nabo</b>
	Prato:	<b>Esparguete, atum e cogumelos com salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com paio do lombo</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Brócolos</b>
	Prato:	<b>Carne de peru guisada com cenoura e macarronete com salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com queijo</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA  
PRÉ-ESCOLAR  
ATL**



**25.Outubro.2021    A    29.Outubro.2021**

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Primavera</b>
	Prato:	<b>Massada de peixe com salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Grão com espinafres</b>
	Prato:	<b>Peito de frango com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Caldo verde</b>
	Prato:	<b>Bacalhau à Brás com salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta cozida</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Creme de coentros</b>
	Prato:	<b>Strogonoff de peru com cogumelos, massa espiral e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Filetes de pescada com salada russa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com queijo</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA PRÉ-ESCOLAR ATL



01.Novembro.2021    **A**    05.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Feriado</b>
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Feijão branco com couve branca</b>
	Prato:	<b>Peixe grelhado com batata cozida e salada mista</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com fiambre</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Tortilha de fiambre com salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com marmelada</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Lombardo</b>
	Prato:	<b>Salada de bacalhau</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com paio do lombo</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Curgete</b>
	Prato:	<b>Arroz de aves com salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com queijo</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA**  
**PRÉ-ESCOLAR**  
**ATL**



08.Novembro.2021    **A**    12.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Espinafres</b>
	Prato:	<b>Douradinhos com arroz e salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com manteiga</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Feijão verde</b>
	Prato:	<b>Vitela estufada com puré de batata e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com fiambre</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Creme de abóbora com massinhas</b>
	Prato:	<b>Abrótea no forno com batata cozida e grelos salteados</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com marmelada</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Brócolos</b>
	Prato:	<b>Pernas de frango com sumo de limão, esparguete e salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com paio do lombo</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Grão com nabiça</b>
	Prato:	<b>Salada de peixe com massa, ovo e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com queijo</b>

**EMENTA**  
**PRÉ-ESCOLAR**  
**ATL**



15.Novembro.2021    A    19.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Rolo de carne com massa fusilli e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com manteiga</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de lentilhas</b>
	Prato:	<b>Corvina com batatas no forno e esparregado</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com fiambre</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alface</b>
	Prato:	<b>Grelhada mista com batata frita, arroz e salada de alface e cenoura</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com marmelada</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Bacalhau gratinado com espinafres e salada de alface, couve roxa e cenoura</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com paio do lombo</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Juliana</b>
	Prato:	<b>Espetadas de peru com arroz e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Copo de leite e pão com queijo</b>