

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 1

S E G U N D A	Sopa:	Creme de ervilhas
	Prato:	Carne à bolonhesa com esparguete e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo epão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Bacalhau à brás com salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo epão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Juliana
	Prato:	Espetada de peru grelhada com arroz e salada de alface
	Sobremesa:	doce
	Lanche:	Copo de leite meio gordo epão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Puré de grão com nabiça
	Prato:	Pescada e ovo cozido com batata, cenoura e ervilhas
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo epão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Vitela estufada com massa e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo epão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL**



Semana 2

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e brócolos
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Agrão
	Prato:	Pernas de frango com limão com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Puré de feijão manteiga com lombar do
	Prato:	Peixe grelhado com batata cozida e salada mista
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo e pão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Caldo verde
	Prato:	Perna de peru no forno com massa fusili e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Nabiça
	Prato:	Meia desfeita de bacalhau (grão, batatas, cenoura e ovo cozido)
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

**EMENTA
PRÉ-ESCOLAR**

ATL



Semana 3

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

T E R Ç A	Sopa:	Abóbora com massinhas
	Prato:	Salada russa de atum e ovo cozido
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Creme de lentilhas
	Prato:	Grelhada mista 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:	Couve flor
	Prato:	Bacalhau com broa com batata a murro e salada de tomate
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte aroma meio gordo e pão mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Primavera
	Prato:	Arroz de pato com salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo leite meio gordo e pão mistura com queijo

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 4

S E G U N D A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Mista de rissóis com salada de alface e cenoura
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo epão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Lombardo
	Prato:	Vitela estufada com arroz de legumes e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo epão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Espinafre
	Prato:	Salada de pescada com massa fusili (ervilhas, cenoura emilho)
	Sobremesa:	Fruta cozida
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo epão de mistura com marmelada

Q U I N T A	Sopa:	Alface
	Prato:	Frango assado no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo epão de mistura com paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Alho francês
	Prato:	Bacalhau espiritual com salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo epão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

EMENTA
PRÉ-ESCOLAR
ATL



Semana 5

S E G U N D A	Sopa:	Feijão verde
	Prato:	Rolo de carne no forno com esparguete e salada mista
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com manteiga

T E R Ç A	Sopa:	Pur é de feijão branco enabiça
	Prato:	Filetes de pescada com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta assada
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo e pão de mistura com fiambre

Q U A R T A	Sopa:	Agrião
	Prato:	Salada de frango (massa fusili e macedónia) com salada de alface
	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 cenoura com massinhas
	Prato:	Lombinhos de pescada com batata no forno e lombardo cozido
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Iogurte de aroma meio gordo e pão de mistura c/ paio do lombo

S E X T A	Sopa:	Brócolos
	Prato:	Peiro de Perú no forn com arroz de legumes e salada de alface
	Sobremesa:	Fruta da época
	Lanche:	Copo de leite meio gordo e pão de mistura com queijo

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N