



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 5 de Maio	Sopa	Feijão Branco e Penca
	Prato	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Ervilhas e Feijão-verde
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 6 de Maio	Sopa	Courgette e Nabijas
	Prato	Perú Estufado com Esparguete Tricolor, Grelos Salteados e Salada de Tomate
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	logurte Sólido Natural/Aromas com Bolacha de Aveia e Peça de Fruta da Época

Quarta-feira 7 de Maio	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Salada de Frutas da Época
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 8 de Maio	Sopa	Alface
	Prato	Perninhas de Frango Estufado com Macarrão e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 9 de Maio	Sopa	Primavera
	Prato	Empadão de Batata, Tomate, Espinafres e Atum
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 12 de Maio	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Brócolos e Coentros Bifinhos de Perú Grelhados com Batata Assada e Salada de Alface Pera Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada
-----------------------------	--------------------------------------	---

Terça-feira 13 de Maio	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Courgette Arroz de Polvo, Pota e Choco com Salada Mista Tangerina Iogurte Sólido Natural/Aromas com Bolacha de Aveia e Peça de Fruta da Época
---------------------------	--------------------------------------	--

Quarta-feira 14 de Maio	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Abóbora Perna de Frango com Molho de Limão, Massa de Laços Tricolor e Salada Mista Maçã Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
----------------------------	--------------------------------------	---

Quinta-feira 15 de Maio	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Feijão-Verde Pescada, batata, Cenoura, Brócolos, Couve-flor, Courgette e ovo Morangos Leite UHT Meio Gordo com Cereais
----------------------------	--------------------------------------	---

Sexta-feira 16 de Maio	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Ervilhas Empadão de Vitela com Arroz de Cenoura e Brócolos Banana Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo
---------------------------	--------------------------------------	---



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 19 de Maio	Sopa	Agrião
	Prato	Perca no Forno com Batata Cozida e Esparregado
	Sobremesa	Nêsperas
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 20 de Maio	Sopa	Couve-Flor
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Espiral e Cogumelos e Salada de Alface
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com logurte de Aromas

Quarta-feira 21 de Maio	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de Bacalhau (bacalhau, grão, batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)
	Sobremesa	Maçã/Gelatina
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 22 de Maio	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado com Arroz de Ervilhas e Brócolos
	Sobremesa	Tangerina
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 23 de Maio	Sopa	Abóbora, Brócolos e Ervilhas com Pescada
	Prato	Salada de Pescada com Batata, Cenoura, Feijão-verde e Salada de Tomate
	Sobremesa	Banana
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 26 de Maio	Sopa	Courgette e Nabijas
	Prato	Salada de Peru (Bife de peru, macarrão tricolor, cenoura e feijão-verde)
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 27 de Maio	Sopa	Alface
	Prato	Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor
	Sobremesa	Morangos
	Lanche	Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Aveia) e Bolacha Aveia

Quarta-feira 28 de Maio	Sopa	Creme de Alho Francês
	Prato	Arroz de Aves (pato, galinha e peru) com Salada de Alface
	Sobremesa	Tangerina
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 29 de Maio	Sopa	Feriado
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	

Sexta-feira 30 de Maio	Sopa	Primavera
	Prato	Tortilha com Salada Mista
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	logurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo



EMENTA

Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 28 de Abril	Sopa	Creme de Cenoura com Brócolos Picados
	Prato	Salada de Atum (atum, batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) COM Ovo Cozido e Salada de Alface
	Sobremesa	Nêspersas
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 29 de Abril	Sopa	Nabiças
	Prato	Frango Assado com Massa Fettucine e Salada de Cenoura
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Iogurte Sólido Natural/Aromas com Bolacha de Aveia e Peça de Fruta da Época

Quarta-feira 30 de Abril	Sopa	Juliana
	Prato	Solha no Forno com Alho e Azeite com Arroz de Tomate e Salada Mista
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 1 de Maio	Sopa	Feriado
	Prato	
	Sobremesa	
	Lanche	

Sexta-feira 2 de Maio	Sopa	Agrião
	Prato	Salmão Grelhado com Limão com Puré de Batata e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo