

EMENTA

Pré-Escolar e ATL



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 22 de Setembro	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 23 de Setembro	Sopa	Couve-flor
	Prato	Bifinhos de Perú com Massa Tricolor e Feijão-verde no Forno
	Sobremesa	Pêssego
	Lanche	Iogurte Sólido Natural/Aromas com Bolacha de Aveia e Peça de Fruta da Época

Quarta-feira 24 de Setembro	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 25 de Setembro	Sopa	Alface
	Prato	Perninhas de Frango Estufado com Macarrão e Brócolos
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 26 de Setembro	Sopa	Primavera
	Prato	Empadão de Batata, Tomate, Espinafres e Atum
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

EMENTA

Pré-Escolar e ATL



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 29 de Setembro	Sopa	Brócolos e Coentros
	Prato	Bifinhos de Perú Grelhados com Batata Assada e Salada de Alface
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 30 de Setembro	Sopa	Courgette
	Prato	Arroz de Polvo, Pota e Choco com Salada Mista
	Sobremesa	Nectarina
	Lanche	Iogurte Sólido Natural/Aromas com Bolacha de Aveia e Peça de Fruta da Época

Quarta-feira 1 de Outubro	Sopa	Abóbora
	Prato	Perna de Frango com Molho de Limão, Massa de Laços Tricolor e Salada Mista
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 2 de Outubro	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada, Batata, Cenoura, Brócolos, Couve-flor, Courgette e Ovo
	Sobremesa	Uvas
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 3 de Outubro	Sopa	Creme de Ervilhas
	Prato	Empadão de Vitela com Arroz de Cenoura e Brócolos
	Sobremesa	Pêssego
	Lanche	Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

EMENTA

Pré-Escolar e ATL



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 1 de Setembro	Sopa	Couve-Flor
	Prato	Bife de Frango Grelhado com Massa Espiral e Cogumelos e Salada de Alface
	Sobremesa	Melão
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 2 de Setembro	Sopa	Agrião
	Prato	Perca no Forno com Batata Cozida e Esparregado
	Sobremesa	Pera
	Lanche	Panquecas de Mirtilo e Limão com iogurte de Aromas

Quarta-feira 3 de Setembro	Sopa	Creme de Coentros
	Prato	Hambúrguer de Vitela Grelhado com Arroz de Ervilhas e Brócolos
	Sobremesa	Maçã/Gelatina
	Lanche	Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais

Quinta-feira 4 de Setembro	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de Bacalhau (bacalhau, grão, batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido)
	Sobremesa	Tangerina
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 5 de Setembro	Sopa	Abóbora, Brócolos e Ervilhas com Perú
	Prato	Salada de Perú com Batata, Cenoura, Feijão-verde e Salada de Tomate
	Sobremesa	Banana
	Lanche	iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo

EMENTA

Pré-Escolar e ATL



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 15 de Setembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Courgette e Nabijas Salada de Peru (Bife de peru, macarrão tricolor, cenoura e feijão-verde) Pera Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada
--	--------------------------------------	--

Terça-feira 16 de Setembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Alface Red Fish Cozido com Batata-doce, Grão e Couve-Flor Ameixa Batido de Fruta (Banana, Laranja, Cenoura e Aveia) e Bolacha Aveia
--------------------------------------	--------------------------------------	--

Quarta-feira 17 de Setembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Alho Francês Arroz de Aves (pato, galinha e peru) com Salada de Alface Maçã Ovo Mexido com Queijo e Pão de Cereais
---------------------------------------	--------------------------------------	--

Quinta-feira 18 de Setembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Feijão-Verde Pescada, batata, Cenoura, Brócolos, Couve-flor, Courgette e ovo Banana Leite UHT Meio Gordo com Cereais
---------------------------------------	--	---

Sexta-feira 19 de Setembro	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Primavera Frango no Forno com Batata Assada e Salada de Alface Melão Iogurte de Aromas com Pão de Cereais – Manteiga e/ou Queijo
--------------------------------------	--------------------------------------	---

EMENTA

Pré-Escolar e ATL



SANTA CASA
Misericórdia de Alenquer
Compromisso com os valores da vida.

Segunda-feira 8 de Setembro	Sopa	Creme de Cenoura com Brócolos Picados
	Prato	Salada de Atum (atum, batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) com
	Sobremesa	Ovo Cozido e Salada de Alface
	Lanche	Nectarina Leite UHT Meio Gordo com Pão de Cereais e Marmelada

Terça-feira 9 de Setembro	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 10 de Setembro	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 11 de Setembro	Sopa	Courgette e Nabiças
	Prato	Perú Estufado com Esparguete Tricolor, Grelos Salteados e Salada de Tomate
	Sobremesa	Melancia
	Lanche	Leite UHT Meio Gordo com Cereais

Sexta-feira 12 de Setembro	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