



## EMENTA

### Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 1 de Abril	Sopa	Feijão e Couve
	Prato	Stroganoff de Cogumelos com Esparguete e Salada de Tomate
	Sobremesa	Laranja
	Lanche	Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais - Marmelada
Terça-feira 2 de Abril	Sopa	Creme de Curgete com Nabijas
	Prato	Empadão de Lentilhas, Cenoura e Batata-doce com Brócolos Cozidos
	Sobremesa	Maçã
	Lanche	Papa de Aveia Adormecida com Manteiga de Frutos Secos
Quarta-feira 3 de Abril	Sopa	Legumes
	Prato	Massada de Seitan e Legumes
	Sobremesa	Banana
	Lanche	Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Fruta da Época Assada e Frutos Secos
Quinta-feira 4 de Abril	Sopa	Couve Branca
	Prato	"Brás" de Alho Francês com Grão e Salada de Tomate e Pepino
	Sobremesa	Pêra
	Lanche	Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Cereais
Sexta-feira 5 de Abril	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Tofu Mexido com Açafrão, Arroz de Cenoura e Salada Mista
	Sobremesa	Gelatina Vegetal
	Lanche	Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais – Creme Vegetal



## EMENTA

### Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 8 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Couve-flor Empadão de Arroz, Soja Fina e Cenoura com Salada Mista Pêra Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais - Marmelada
Terça-feira 9 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Nabiças Estufado de Feijões e Legumes (feijão vermelho, manteiga e branco, cogumelos, abóbora e feijão verde) com Macarrão Maçã Batido de Fruta (Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada, Banana, Laranja, Cenoura, Flocos de Aveia e Canela)
Quarta-feira 10 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Juliana Moussaka Vegetariana com Ervilhas e Salada de Tomate Gelatina Vegetal/ Tangerina ou Clementina Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Fruta da Época Assada e Frutos Secos
Quinta-feira 11 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Grão Hambúrguer de Grão e Quinoa no Forno com Arroz de Cenoura e Salada Mista Banana Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Cereais
Sexta-feira 12 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Beterraba e Courgette Cubinhos de Tofu Salteados com Batata-doce e Brócolos Tangerina/Clementina Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais – Creme Vegetal



## EMENTA

### Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 15 de Abril	Sopa Prato	Agrião Almôndegas de Soja Fina e Aveia com Arroz de Feijão e Salada de Tomate
	Sobremesa Lanche	Tangerina/Clementina Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais - Marmelada
Terça-feira 16 de Abril	Sopa Prato	Creme de Abóbora e Coentros Fusili à Carbonara Vegetariano (feijão manteiga, milho, cenoura e tomate) e Salada de Alface
	Sobremesa Lanche	Maçã Papa de Aveia Adormecida com Manteiga de Frutos Secos
Quarta-feira 17 de Abril	Sopa Prato	Creme de Ervilhas Cogumelos à Bulhão Pato com Laços Tricolor e Salada Mista
	Sobremesa Lanche	Gelatina Vegetal/Pêra Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Fruta da Época Assada e Frutos Secos
Quinta-feira 18 de Abril	Sopa Prato	Feijão-Verde Jardineira de Grão e Legumes (grão-de-bico, batata, ervilhas, cenoura, tomate e feijão verde)
	Sobremesa Lanche	Pêra Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Cereais
Sexta-feira 19 de Abril	Sopa Prato	Abóbora Massada de Feijões (variedade de feijões) e Salada Mista
	Sobremesa Lanche	Banana Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais – Creme Vegetal



## EMENTA

### Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 22 de Abril	Sopa Prato  Sobremesa Lanche	Courgette Esparguete à Bolonhesa (lentilhas com molho de tomate, cenoura e alho francês) com Feijão-verde Pêra Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais - Marmelada
Terça-feira 23 de Abril	Sopa Prato  Sobremesa Lanche	Couve-Flor Ratatouille, Ervilhas, Batatinhas Coradas no Forno e Salada Mista Laranja Papa de Aveia Adormecida com Manteiga de Frutos Secos
Quarta-feira 24 de Abril	Sopa Prato  Sobremesa Lanche	Espinafres Panado de Tofu com Arroz de Coentros, Couve-flor e Cenoura Maçã Assada com Canela Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Fruta da Época Assada e Frutos Secos
Quinta-feira 25 de Abril Feriado	Sopa Prato Sobremesa Lanche	
Sexta-feira 26 de Abril	Sopa Prato Sobremesa Lanche	Creme de Abóbora e Coentros Fusili à Carbonara Vegetariano (feijão manteiga, milho, cenoura e tomate) e Salada de Alface Banana Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais – Creme Vegetal

# EMENTA

## Pré-Escolar e ATL

Segunda-feira 29 de Abril	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b> <b>Lanche</b>	Alho Francês Favada com Arroz e Salada de Alface Laranja Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais - Marmelada
------------------------------	--	---

Terça-feira 30 de Abril	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b> <b>Lanche</b>	Caldo Verde Empadão de Lentilhas e Legumes Maçã Batido de Fruta (Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada, Banana, Laranja, Cenoura, Flocos de Aveia e Canela)
----------------------------	--	--

Quarta-feira 1 de Maio Feriado	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b> <b>Lanche</b>	
--------------------------------------	--	--

Quinta-feira 2 de Maio	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b> <b>Lanche</b>	Primavera Lasanha Vegetariana com Tofu e Salada Mista Tangerina/Clementina Bebida Vegetal sem Açúcares Adicionados e Fortificada com Cereais
---------------------------	--	---

Sexta-feira 3 de Maio	<b>Sopa</b> <b>Prato</b> <b>Sobremesa</b> <b>Lanche</b>	Repolho Tirinhas de Soja de Cebolada com Arroz de Ervilhas e Salada de Tomate Pêra Iogurte Sólido Vegetal com Pão de Cereais – Creme Vegetal
--------------------------	--	---