



## EMENTA SEMANAL - DE 3 A 7 DE MAIO DE 2021

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

03/05

<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
<b>PRATO</b>	Jardineira de carnes brancas com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira

04/05

<b>SOPA</b>	Espinafres
<b>PRATO</b>	Salada de feijão-frade com atum, ovo, arroz e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Banana e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira

05/05

<b>SOPA</b>	Couve branca e lentilhas
<b>PRATO</b>	Peito de frango estufado c/ cenoura, massa meada e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

06/05

<b>SOPA</b>	Couve galega e cenoura
<b>PRATO</b>	Perca assada com batata assada e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru


6<sup>a</sup>  
Feira

07/05

<b>SOPA</b>	Abóbora e couve lombarda
<b>PRATO</b>	Chilli de carne de vaca c/ feijão vermelho, arroz e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Morangos
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE MAIO DE 2021

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

10/05

<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
<b>PRATO</b>	Bife de peru grelhado com feijão-preto, arroz e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Leite com cevada e pão de mistura com queijo fresco de barrar

3<sup>a</sup>  
Feira

11/05

<b>SOPA</b>	Alho francês
<b>PRATO</b>	Massada de Peixe com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de morango/Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Maçã e bolacha torrada

4<sup>a</sup>  
Feira

12/05

<b>SOPA</b>	Nabos e feijão
<b>PRATO</b>	Lombo de porco assado com batata assada e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

13/05

<b>SOPA</b>	Courgette e couve coração
<b>PRATO</b>	Pescada frita com salada russa e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Banana e pão de mistura com fiambre de peru

6<sup>a</sup>  
Feira

14/05

<b>SOPA</b>	Feijão-verde
<b>PRATO</b>	Rancho de carnes brancas com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

*Rita Peixoto* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 17 A 21 DE MAIO DE 2021

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

17/05

<b>SOPA</b>	Couve branca e feijão
<b>PRATO</b>	Frango assado com batata assada e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira

18/05

<b>SOPA</b>	Macedónia de legumes
<b>PRATO</b>	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Pêra e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira

19/05

<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
<b>PRATO</b>	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

20/05

<b>SOPA</b>	Espinafres
<b>PRATO</b>	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Maçã e pão de mistura com fiambre de peru


6<sup>a</sup>  
Feira

21/05

<b>SOPA</b>	Couve lombarda e courgette
<b>PRATO</b>	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE MAIO DE 2021

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

24/05

<b>SOPA</b>	Couve coração
<b>PRATO</b>	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Leite com cevada e pão de mistura com queijo fresco de barrar

3<sup>a</sup>  
Feira

25/05

<b>SOPA</b>	Abóbora e couve-flor
<b>PRATO</b>	Solha no forno c/ molho de limão, salada russa e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Pêra assada ao natural
<b>LANCHE</b>	Banana e bolacha torrada

4<sup>a</sup>  
Feira

26/05

<b>SOPA</b>	Nabiças e feijão-frade
<b>PRATO</b>	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

27/05

<b>SOPA</b>	Feijão-verde
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com ovo, batata, couve coração e cenoura
<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>LANCHE</b>	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru

6<sup>a</sup>  
Feira

28/05

<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
<b>PRATO</b>	Feijoada de carnes brancas com arroz e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

**Obs.** A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

*Rita Teixeira* (Nutricionista 2453N)