



EMENTA SEMANAL - DE 31 DE MAIO A 4 DE JUNHO DE 2021

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira

31/05

SOPA	Couve coração e cenoura
PRATO	Frango assado com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga

3^a
Feira

01/06

SOPA	Feijão-verde e abóbora
PRATO	Arroz de Atum no forno c/ salada de alface
SOBREMESA	Gelado/Fruta da época
LANCHE	Maçã e bolacha maria



4^a
Feira

02/06

SOPA	Caldo verde
PRATO	Carne de vaca estufada c/ cenoura, feijão-verde e massa esparguete
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

03/06

FERIADO
CORPO DE DEUS

6^a
Feira

04/06

SOPA	Couve-flor
PRATO	Filetes de pescada no forno c/arroz de cenoura e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	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 7 A 11 DE JUNHO DE 2021

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira

07/06

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Arroz à Valenciana com salada de tomate
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga

3^a
Feira

08/06

SOPA	Couve branca e grão-de-bico
PRATO	Solha no forno c/ molho de limão, batata cozida e salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Pêra e bolacha torrada

4^a
Feira

09/06

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Massa à Lavrador de carnes brancas
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

10/06

FERIADO
DIA DE PORTUGAL



6^a
Feira

11/06

SOPA	Couve lombarda
PRATO	Pescada cozida com ovo cozido, batata e cenoura
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peçoto (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 14 A 18 DE JUNHO DE 2021

JARDIM DE INFÂNCIA

**2^a
Feira**

14/06

SOPA	Abóbora e repolho
PRATO	Feijoada de carnes brancas e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga

**3^a
Feira**

15/06

SOPA	Caldo verde
PRATO	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e salada de alface
SOBREMESA	Gelatina de tutti-frutti/Fruta da época
LANCHE	Banana e bolacha maria

**4^a
Feira**

16/06

SOPA	Couve coração e nabos
PRATO	Strogonoff de frango c/ cogumelos, massa espiral e cenoura ralada
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**

17/06

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Salada russa com atum e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru


**6^a
Feira**

18/06

SOPA	Feijão e cenoura
PRATO	Pá de porco estufada c/ arroz de cenoura e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	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 21 A 25 DE JUNHO DE 2021

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira

21/06

SOPA	Couve lombarda
PRATO	Hambúrguer de frango grelhado c/ arroz de ervilhas e salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga

3^a
Feira

22/06

SOPA	Grelos
PRATO	Perca assada com batata assada e salada de tomate
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Maçã e bolacha torrada

4^a
Feira

23/06

SOPA	Couve-flor e cenoura
PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

5^a
Feira

24/06

SOPA	Courgette e abóbora
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Banana e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

25/06

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
PRATO	Bife de peru grelhado com arroz, feijão preto e cenoura ralada
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excepcionais.

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 28 DE JUNHO A 2 DE JULHO DE 2021

JARDIM DE INFÂNCIA

**2^a
Feira**
28/06

SOPA	Macedónia
PRATO	Arroz xau-xau (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, cenoura e milho)
SOBREMESA	Nectarina
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com manteiga

**3^a
Feira**
29/06

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Massa espiral com atum e salada de tomate
SOBREMESA	Salada de fruta/Fruta da época
LANCHE	Pêra e bolacha maria

**4^a
Feira**
30/06

SOPA	Caldo verde
PRATO	Peito de peru assado com arroz de cenoura e salada de alface
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo

**5^a
Feira**
01/07

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Empadão de Peixe com cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Maçã e pão de mistura com fiambre de peru

**6^a
Feira**
02/07

SOPA	Couve coração e feijão
PRATO	Rancho de carnes brancas com salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

Obs. A ementa poderá sofrer alterações em situações excecionais.

Elaborado por:

Rita Peixoto (Nutricionista 2453N)