



EMENTA SEMANAL - DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira

10/01

SOPA	Abóbora e couve lombarda
PRATO	Arroz à Valenciana com salada de alface
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

3^a
Feira

11/01

SOPA	Alho francês e cenoura
PRATO	Solha grelhada com molho de limão, batata e cenoura cozida
SOBREMESA	Gelatina de morango/Fruta da época
LANCHE	Banana e bolacha maria

4^a
Feira

12/01

SOPA	Grelos
PRATO	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5^a
Feira

13/01

SOPA	Brócolos e cenoura
PRATO	Sardinha miúda frita com arroz de tomate e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Maçã e pão de mistura com fiambre de peru


6^a
Feira

14/01

SOPA	Couve branca e feijão
PRATO	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e salada de tomate
SOBREMESA	Kiwi
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 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira

17/01

SOPA	Macedónia de legumes
PRATO	Strogonoff de peru c/ cogumelos, arroz e salada de tomate
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

3^a
Feira

18/01

SOPA	Espinafres
PRATO	Salada russa com atum, ovo cozido e salada de alface
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Maçã e bolacha maria

4^a
Feira

19/01

SOPA	Couve lombarda e cenoura
PRATO	Frango estufado com feijão-verde, cenoura e massa de laços
SOBREMESA	Pêra
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5^a
Feira

20/01

SOPA	Nabiças e grão-de-bico
PRATO	Arroz de Peixe no forno com salada de tomate
SOBREMESA	Tangerina
LANCHE	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira

21/01

SOPA	Couve portuguesa e cenoura
PRATO	Vitela assada com batata assada 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:

Rita Teixeira (Nutricionista 2453N)



EMENTA SEMANAL - DE 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022

JARDIM DE INFÂNCIA

2^a
Feira
24/01

SOPA	Creme de ervilhas e cenoura
PRATO	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
SOBREMESA	Maçã
LANCHE	Leite simples e pão de mistura com queijo

3^a
Feira
25/01

SOPA	Couve-galega
PRATO	Filetes de pescada no forno com batata assada e cenoura ralada
SOBREMESA	Banana
LANCHE	Pêra e bolacha maria

4^a
Feira
26/01

SOPA	Alho francês e abóbora
PRATO	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
SOBREMESA	Kiwi
LANCHE	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5^a
Feira
27/01


SOPA	Repolho e cenoura
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá com cenoura ralada
SOBREMESA	Laranja
LANCHE	Banana e pão de mistura com fiambre de peru

6^a
Feira
28/01

SOPA	Feijão-verde
PRATO	Empadão de carne com salada de alface
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)