



## EMENTA SEMANAL - DE 2 A 6 DE MAIO DE 2022

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

02/05

<b>SOPA</b>	Lentilhas e cenoura
<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

03/05

<b>SOPA</b>	Espinafres
<b>PRATO</b>	Arroz de Atum com cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Morangos
<b>LANCHE</b>	Banana e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira

04/05

<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
<b>PRATO</b>	Carne de vaca estufada c/ feijão- verde, cenoura e massa esparguete
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

05/05

<b>SOPA</b>	Nabos
<b>PRATO</b>	Abrótea assada com batata assada e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru

6<sup>a</sup>  
Feira

06/05

<b>SOPA</b>	Abóbora e couve coração
<b>PRATO</b>	Chilli de carne de vaca c/feijão vermelho, arroz e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<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 9 A 13 DE MAIO DE 2022

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

09/05

<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
<b>PRATO</b>	Arroz à Valenciana com salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira

10/05

<b>SOPA</b>	Couve lombarda
<b>PRATO</b>	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e cenoura cozida
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina de ananás/Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Maçã e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira

11/05

<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
<b>PRATO</b>	Massa à Lavrador com carnes brancas e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

12/05

<b>SOPA</b>	Feijão-verde
<b>PRATO</b>	Salada russa com atum, ovo e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Banana e pão de mistura com fiambre de peru


6<sup>a</sup>  
Feira

13/05

<b>SOPA</b>	Couve portuguesa e cenoura
<b>PRATO</b>	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<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 16 A 20 DE MAIO DE 2022

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira

16/05

<b>SOPA</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO</b>	Feijoada de carnes brancas com salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira

17/05

<b>SOPA</b>	Couve coração e abóbora
<b>PRATO</b>	Empadão de peixe com salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Pêra e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira

18/05

<b>SOPA</b>	Nabiças
<b>PRATO</b>	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa espiral
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira

19/05

<b>SOPA</b>	Couve-flor e cenoura
<b>PRATO</b>	Pescada cozida com ovo, batata cozida e cenoura
<b>SOBREMESA</b>	Morangos
<b>LANCHE</b>	Maçã e pão de mistura com fiambre de peru


6<sup>a</sup>  
Feira

20/05

<b>SOPA</b>	Macedónia
<b>PRATO</b>	Carne de porco estufada com cenoura, arroz e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	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 23 A 27 DE MAIO DE 2022

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira  
23/05

<b>SOPA</b>	Abóbora e couve branca
<b>PRATO</b>	Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Banana
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira  
24/05

<b>SOPA</b>	Feijão-verde
<b>PRATO</b>	Atum à Gomes de Sá com salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Maçã assada ao natural
<b>LANCHE</b>	Banana e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira  
25/05

<b>SOPA</b>	Grelos
<b>PRATO</b>	Rancho de carnes brancas e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga

5<sup>a</sup>  
Feira  
26/05

<b>SOPA</b>	Repolho e cenoura
<b>PRATO</b>	Salmão grelhado com arroz de cenoura e salada de alface
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Pêra e pão de mistura com fiambre de peru

6<sup>a</sup>  
Feira  
27/05

<b>SOPA</b>	Espinafres e grão-de-bico
<b>PRATO</b>	Vitela assada com batata assada e cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com marmelada

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

Elaborado por:

*Rita Peixoto* (Nutricionista 2453N)



## EMENTA SEMANAL - DE 30 DE MAIO A 3 DE JUNHO DE 2022

### JARDIM DE INFÂNCIA

2<sup>a</sup>  
Feira  
30/05

<b>SOPA</b>	Macedónia
<b>PRATO</b>	Ovos mexidos com fiambre, arroz e salada de alface e milho
<b>SOBREMESA</b>	Nectarina
<b>LANCHE</b>	Leite simples e pão de mistura com queijo

3<sup>a</sup>  
Feira  
31/05

<b>SOPA</b>	Brócolos e cenoura
<b>PRATO</b>	Solha grelhada c/ molho de limão, batata e brócolos
<b>SOBREMESA</b>	Pêra
<b>LANCHE</b>	Maçã e bolacha maria

4<sup>a</sup>  
Feira  
01/06

<b>SOPA</b>	Juliana de legumes
<b>PRATO</b>	Almôndegas c/ molho de tomate, massa esparguete e alface
<b>SOBREMESA</b>	Gelado/Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com manteiga



DIA  
MUNDIAL  
DA  
CRIANÇA

5<sup>a</sup>  
Feira  
02/06


<b>SOPA</b>	Nabos
<b>PRATO</b>	Pescada grelhada com salada russa e salada de tomate
<b>SOBREMESA</b>	Maçã
<b>LANCHE</b>	Banana e pão de mistura com fiambre de peru

6<sup>a</sup>  
Feira  
03/06

<b>SOPA</b>	Alho francês e cenoura
<b>PRATO</b>	Arroz de Frango no forno com cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b>	Laranja
<b>LANCHE</b>	Iogurte sólido de aroma e pão de mistura com compota

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

Elaborado por:

 (Nutricionista 2453N)