



EMENTA GERAL 1 Creche

Segunda –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com flocos de cereais
Terça –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Frango assado com batata assada. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: iogurte com maçã cozida
Quarta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Torrada Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz de legumes e atum. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: papa láctea
Quinta –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Massa esparguete com frango estufado. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com bolacha maria
Sexta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Peixe cozido com batata cozida e cenoura. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: iogurte natural com banana e bolacha



EMENTA GERAL 2

Creche

Segunda –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz de peixe. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com flocos de cereais
Terça –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Jardineira Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte com maçã cozida
Quarta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Torrada Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz de atum e delicias do mar. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: papa láctea
Quinta –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Esparguete à bolonhesa. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com bolacha maria
Sexta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Filetes de pescada com arroz branco. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte natural com banana e bolacha



EMENTA GERAL 3

Creche

Segunda –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz de coelho Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com flocos de cereais
Terça –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Massa lacinhos com vitela estufada, cenoura e ervilhas Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte com maçã cozida
Quarta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Torrada Sopa: Sopa de legumes Prato: Peixe vermelho no forno com batata assada. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: papa láctea
Quinta –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Bifinhos de peru, arroz branco e couve-flor cozida Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com bolacha maria
Sexta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz, atum, feijão frade e ovo Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte natural com banana e bolacha



EMENTA GERAL 4 Pré- escolar

Segunda –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Arroz de frango com cenoura e ervilhas. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com flocos de cereais
Terça –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Pescada cozida com batata, cenoura e couve- coração Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte com maçã cozida
Quarta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Torrada Sopa: Sopa de legumes Prato: Massa com vitela Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: papa láctea
Quinta –feira	Lanche da manhã: Pão com manteiga Sopa: Sopa de legumes Prato: Salada russa com hambúrguer de salmão grelhado Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Leite com bolacha maria
Sexta –feira	Lanche da manhã: Bolacha Maria Sopa: Sopa de legumes Prato: Rojões com arroz de cenoura e ervilhas. Sobremesa: Fruta Lanche da tarde: Iogurte natural com banana e bolacha