



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

1ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa Juliana Salmão grelhado com batata doce assada e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão mistura com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão mistura com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de cenoura Omelete espinafres, esparguete de tomatada e legumes salteados (feijão verde, cenoura, coração)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: logurte sólido e pão de centeio com fiambre peru</p> <p>Lanche ATL: logurte líquido e pão de centeio com fiambre peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de abóbora com feijão verde Maruca assada com arroz da horta (couve lombarda, cenoura, ervilhas)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão integral com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão integral com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de espinafres Salada de peito de frango e ovo com farfalle, alface, rúcula, tomate e cenoura raspada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflakes</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de nabos e feijão manteiga Pescada cozida com batata e legumes (cenoura, couve branca)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: logurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Lanche ATL: logurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

2ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de penca e cenoura raspada Frango assado com arroz de tomate e salada (alface, rúcula, cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte natural com cornflakes e fruta</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão centeio com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve lombarda e feijão vermelho Peixe espada grelhado com batata cozida e salada (rúcula, tomate, beterraba)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão integral com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão integral com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve flôr Bife de peru panado com cornflakes, esparguete e legumes salteados (coração, couve roxa, cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de alho francês Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) com atum e ovo cozido</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão de centeio com fiambre peru</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão de centeio com fiambre peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de cenoura Feijoada de frango com brócolos, cenoura, couve branca e arroz branco</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão de 6 cereais com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão de 6 cereais com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

3ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de ervilhas e cenoura raspada Bacalhau à Gomes de Sá</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão mistura com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão mistura com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve lombarda Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada (alface, rúcula e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão integral com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão integral com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de brócolos Bolinhas de atum no forno com massa tricolor e espinafres</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão centeio com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão centeio com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Juliana de legumes Perna de peru assada com arroz branco e salada (tomate, cenoura e beterraba)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de ervilhas Lulas grelhadas com puré de batata e salada (alface, tomate, cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflakes</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

4ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de nabiças Jardineira (ervilhas, cenoura, feijão verde e batata) de peru com arroz branco</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com queijo</p> <p>Lanche ATL: logurte líquido e pão de mistura com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de abóbora e espinafres Salmão grelhado com massa fusilli e legumes salteados (couve coração, cubos de cenoura e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: logurte natural com cornflakes e fruta</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de brócolos Costeletas grelhadas com puré de batata e salada (alface, rúcula e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão centeio com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão centeio com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de legumes Pescada estufada com arroz da horta (couve lombarda, cenoura e ervilhas)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão integral com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão integral com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve lombarda Ovos mexidos com massa rigatoni e feijão verde salteado</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: logurte sólido e pão de 6 cereais com compota</p> <p>Lanche ATL: logurte líquido e pão de 6 cereais com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

5ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de ervilhas Badejo assado com arroz branco e salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão de mistura com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão de mistura com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve coração Peito de frango salteado com tagliatelle e espinafres</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão integral com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão integral com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de alho francês Cherne grelhado com batata cozida e brócolos cozidos a vapor</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão centeio com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão centeio com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de grelos Febras panadas no forno com arroz de feijão e salada (alface, cenoura e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão 6 cereais com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de cenoura Massada de pescada e legumes (brócolos, couve coração e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflakes</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

6ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de abóbora e grelos</p> <p>Bifes peru grelhado com massa fusilli e legumes salteados (coração, cenoura e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflakes</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de couve branca</p> <p>Empadão de atum e salada (alface, beterraba e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão de centeio com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão de centeio com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de nabijas</p> <p>Massa riscada com vitela estufada e feijão manteiga (couve lombarda e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão de mistura com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Juliana de legumes</p> <p>Pescada estufada com legumes (brócolos, ervilhas e cenoura) e arroz branco</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de brócolos</p> <p>Lombo assado com batata e salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão 6 cereais com compota</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão 6 cereais com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>



EMENTAS SALA 2, PRÉ-ESCOLAR E ATL

7ª SEMANA

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa ervilhas e cenoura raspada Massada de polvo com salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte natural com cornflakes e banana</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão centeio com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de Couve lombarda Omelete mista (queijo, fiambre peru), arroz branco e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com compota</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão 6 cereais com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de cenoura e alho francês Peixe vermelho assado com batata e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão de centeio com queijo</p> <p>Lanche ATL: Banana e pão de centeio com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Sopa de feijão verde Bolinhosa de frango com massa esparguete e salada (rúcula, cenoura e beterraba)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Lanche ATL: Iogurte líquido e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Creme de cenoura Maruca assada com batata a murro e grelos salteados</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão de 6 cereais com fiambre de peru</p> <p>Lanche ATL: Leite simples e pão de 6 cereais com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>