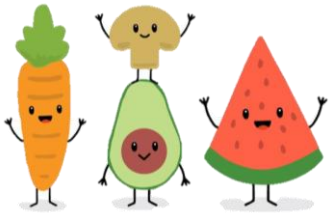
# Ementa Semanal

## 23 a 27 novembro



### Sala 2 / Pré-escolar / ATL

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|---|---|---|---|---|---|
| Pequeno-Almoço | Leite simples e pão de mistura com manteiga | Leite simples e pão integral com manteiga | Leite simples e pão de trigo com manteiga | Leite simples e pão de centeio com manteiga | Leite simples e pão de trigo com manteiga |
| Suplemento manhã | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Sopa | Sopa de couve coração e feijão vermelho | Sopa de couve-flôr | Sopa de alho francês | Sopa de ervilhas e cenoura raspada | Sopa de couve coração |
| Almoço | Strogonoff de frango e cogumelos com arroz branco e salada (alface) | Lascas de salmão com fusilli e legumes salteados | Lombo assado no forno com arroz e salada (cenoura) | Massada de bacalhau | Cozido à CSCM (batata, frango, vitela, cenoura e couve coração) |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Lanche | Leite simples e pão de mistura com compota | Iogurte sólido e pão integral com manteiga | Leite com cevada e pão de trigo com fiambre de aves | Iogurte líquido e pão de centeio com queijo | Leite com cornflakes |
| Suplemento tarde | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

### Creche - Sala 1

| | 2ª Feira | 3ª Feira | 4ª Feira | 5ª Feira | 6ª Feira |
|---|---|---|---|---|---|
| Pequeno-Almoço | Puré de fruta ou Leite simples e pão mistura com manteiga | Puré de fruta ou Leite simples e pão integral com manteiga | Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga | Puré de fruta ou Leite simples e pão de centeio com manteiga | Puré de fruta ou Leite simples e pão de trigo com manteiga |
| Suplemento manhã | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Sopa | Puré de abóbora e alface | Puré de couve-flôr | Puré de alface | Puré de brócolos | Puré de alho francês |
| Almoço | Strogonoff de frango com arroz branco e salada (alface) | Lascas de salmão com fusilli e legumes salteados | Lombo assado no forno com arroz e salada (cenoura) | Massada de bacalhau | Cozido à CSCM (batata, frango, vitela, cenoura e couve coração) |
| Sobremesa | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |
| Lanche | Papa láctea (nutribén 8 cereais 4 frutas) ou Leite simples e pão de mistura com compota | Puré de fruta com aveia ou Iogurte sólido e pão integral com manteiga | Puré de fruta com iogurte natural ou Leite simples e pão de trigo com fiambre de aves | Puré de fruta com aveia ou Iogurte líquido e pão de centeio com queijo | Papa láctea (nutribén banana laranja) ou leite com cornflakes |
| Suplemento tarde | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época | Fruta da época |

**Alergénicos:** Informe-se junto da nossa equipa pedagógica.

**Observações:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por situações imprevistas.