



Ementa de Educação Pré-Escolar e CATL



Mod.34.003.B – EMENTA

outubro 2024

Dias	Semana 30 de set. a 04 de outubro	Semana 07 a 11 de outubro	Semana 14 a 18 de outubro	Semana 23 a 27 de setembro
2ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonesa de soja e legumes (courgette, cenoura e beringela). Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Courgette PRATO Lasanha de atum com espinafres. Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Macedónia PRATO Empadão de carne (porco/vitela). Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão-verde PRATO Douradinhos no forno com arroz primavera. Alface e pepino. SOBREMESA Pera
3ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Pescada de cebolada com macedónia de legumes. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Abóbora com brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêssego/Nectarina	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Salmão aromatizado com arroz de feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Espinafres PRATO Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Arroz de aves (frango/peru). Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã	DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO SOPA de Cenoura com salsa PRATO Perna de peru no forno com couscous e legumes salteados. SOBREMESA Espuma de abacaxi	SOPA de Primavera PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA de Legumes PRATO Solha no forno com batata corada e couve coração. SOBREMESA Pera	SOPA de Nabiça PRATO Frango no forno com massa laços. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Pera	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Feijoada à transmontana. Alface. SOBREMESA Ameixa
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melão	SOPA da Horta PRATO Pataniscas de legumes (cenoura e feijão-verde) com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Abóbora com feijão-vermelho PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Alho-francês PRATO Massinha de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e pepino. SOBREMESA Melão

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3097/DGE/2018

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar