



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 2 a 6 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>  |
|---|
| Sopa: Feijão verde <sup>2</sup>   |
| Prato: Massa envolta com ovos mexidos e cogumelos e salada de cenoura raspada                       |
| Sobremesa: Fruta da época - pera  |
| <i>Terça feira</i>  |
| Sopa: Couve-lombarda e grão <sup>1</sup>  |
| Prato: Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura e brócolos cozidos                       |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã  |
| <i>Quarta feira</i>   |
| Sopa: Couve-portuguesa <sup>2</sup>   |
| Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de alface   |
| Sobremesa: Fruta da época - banana  |
| <i>Quinta feira</i>   |
| Sopa: Brócolos <sup>1</sup>   |
| Prato: Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilhas, cenoura e feijão verde) e salada de tomate |
| Sobremesa: Fruta da época ou gelatina   |
| <i>Sexta feira</i>  |
| Sopa: Canja   |
| Prato: Frango assado com arroz branco e feijão verde cozido   |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja   |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.



Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 9 a 13 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>   |
|--|
| Sopa: Abóbora e grão1  |
| Prato: Massa colorida com atum (massa, atum, milho, cenoura e ervilhas) com salada de tomate |
| Sobremesa: Fruta da época – maçã   |
| <i>Terça feira</i>   |
| Sopa: Espinafres1  |
| Prato: Jardineira de peru (batata, peru, cenoura, feijão verde e ervilhas)                   |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja  |
| <i>Quarta feira</i>  |
| Sopa: Nabo2  |
| Prato: Arroz de peixe malandrinho (pescada) com cenoura e penca cozida                       |
| Sobremesa: Fruta da época - banana   |
| <i>Quinta feira</i>  |
| Sopa: Penca1   |
| Prato: Carne de vaca estufada com cenoura e massa cozida e salada de tomate                  |
| Sobremesa: Fruta da época – pera   |
| <i>Sexta feira</i>   |
| Sopa: Cenoura e couve flor2  |
| Prato: Bacalhau à Brás e salada de alface  |
| Sobremesa: Fruta da época – tangerina  |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 16 a 20 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>  |
|---|
| Sopa: Creme de cenoura <sup>1</sup>   |
| Prato: Bife de frango grelhado com arroz de feijão vermelho e couve coração             |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã  |
| <i>Terça feira</i>  |
| Sopa: Couve-flor e grão <sup>2</sup>  |
| Prato: Massada do mar (perca, delícias do mar) com salada de cenoura raspada            |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja   |
| <i>Quarta feira</i>   |
| Sopa: Brócolos <sup>1</sup>   |
| Prato: Arroz primavera (arroz, ovo mexido, fiambre, ervilhas, milho) e salada de alface |
| Sobremesa: Fruta da época – pera  |
| <i>Quinta feira</i>   |
| Sopa: Couve-lombarda <sup>2</sup>   |
| Prato: Pescada no forno com batata e feijão verde cozido                                |
| Sobremesa: Fruta da época ou pudim  |
| <i>Sexta feira</i>  |
| Sopa: Curgete <sup>1</sup>  |
| Prato: Strogonoff de peru e cogumelos com massa cozida e salada de tomate               |
| Sobremesa: Fruta da época - banana  |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 23 a 27 de setembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>  |
|---|
| Sopa: Feijão verde <sup>1</sup>   |
| Prato: Esparguete com bolonhesa de atum e brócolos                        |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja                                       |
| <i>Terça feira</i>  |
| Sopa: Espinafres <sup>2</sup>   |
| Prato: Empadão de novilho e salada de cenoura raspada                     |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã  |
| <i>Quarta feira</i>   |
| Sopa: Couve-lombarda e grão <sup>1</sup>                                  |
| Prato: Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface |
| Sobremesa: Fruta da época – banana  |
| <i>Quinta feira</i>   |
| Sopa: Penca <sup>2</sup>  |
| Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)               |
| Sobremesa: Fruta da época – pera  |
| <i>Sexta feira</i>  |
| Sopa: Couve-flor e cenoura <sup>1</sup>                                   |
| Prato: Bacalhau à espanhola com feijão verde cozido                       |
| Sobremesa: Fruta da época – tangerina                                     |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>   |
|--|
| Sopa: Penca e feijão vermelho <sup>2</sup>   |
| Prato: Massada de frango malandrinha e salada de cenoura raspada                     |
| Sobremesa: Fruta da época - pera   |
| <i>Terça feira</i>   |
| Sopa: Brócolos <sup>1</sup>  |
| Prato: Perca no forno com batata cozida e feijão verde cozido                        |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã   |
| <i>Quarta feira</i>  |
| Sopa: Brócolos <sup>1</sup>  |
| Prato: Panados de frango com arroz de tomate e salada de alface                      |
| Sobremesa: Fruta da época - banana   |
| <i>Quinta feira</i>  |
| Sopa: Couve-lombarda e grão <sup>1</sup>   |
| Prato: Massa envolvida com salmão desfiado, milho e cenoura e salada de pepino       |
| Sobremesa: Fruta da época ou leite de creme  |
| <i>Sexta feira</i>   |
| Sopa: Feijão verde <sup>2</sup>  |
| Prato: Arroz malandrinho com carne de vaca estufada, feijão vermelho e couve coração |
| Sobremesa: Fruta da época – tangerina  |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 7 a 11 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>  |
|---|
| Sopa: Espinafres1   |
| Prato: Salada russa (batata, atum, ovo, cenoura, ervilhas, feijão verde) com salada de pepino |
| Sobremesa: Fruta da época – maçã  |
| <i>Terça feira</i>  |
| Sopa: Abóbora e grão1   |
| Prato: Arroz de pato e salada de tomate   |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja   |
| <i>Quarta feira</i>   |
| Sopa: Nabo2   |
| Prato: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo) e brócolos cozidos                      |
| Sobremesa: Fruta da época - banana  |
| <i>Quinta feira</i>   |
| Sopa: Penca1  |
| Prato: Almondegas de vaca estufadas com esparguete e salada de cenoura raspada                |
| Sobremesa: Fruta da época – pera  |
| <i>Sexta feira</i>  |
| Sopa: Cenoura e couve flor2   |
| Prato: Pescada no forno em tomatada com arroz branco e salada de alface                       |
| Sobremesa: Fruta da época – diospiro  |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.



Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância 14 a 18 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>   |
|--|
| Sopa: Couve-flor e grão2   |
| Prato: Bife de peru à salsicheiro com arroz branco e salada de cenoura raspada       |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã   |
| <i>Terça feira</i>   |
| Sopa: Creme de cenoura1  |
| Prato: Esparguete com bolonhesa de salmão desfiado e cenoura com feijão verde cozido |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja  |
| <i>Quarta feira</i>  |
| Sopa: Brócolos1  |
| Prato: Jardineira de novilho (batata, novilho, cenoura, feijão verde e ervilhas)     |
| Sobremesa: Fruta da época – pera   |
| <i>Quinta feira</i>  |
| Sopa: Couve-lombarda2  |
| Prato: Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface                |
| Sobremesa: Fruta da época ou mousse de chocolate                                     |
| <i>Sexta feira</i>   |
| Sopa: Canja  |
| Prato: Bife de frango estufado com massa de tomate e salada de pepino                |
| Sobremesa: Fruta da época - banana   |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



# Ementa Jardim de Infância

## Semana 21 a 25 de outubro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>  |
|---|
| Sopa: Feijão verde <sup>1</sup>   |
| Prato: Arroz de atum colorido (arroz, atum, cenoura, ervilhas e milho) com salada de tomate |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja   |
| <i>Terça feira</i>  |
| Sopa: Couve-flor e cenoura <sup>1</sup>   |
| Prato: Rancho (massa, frango, grão, couve coração, cenoura)                                 |
| Sobremesa: Fruta da época - maçã  |
| <i>Quarta feira</i>   |
| Sopa: Couve-lombarda e grão <sup>1</sup>  |
| Prato: Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos                                |
| Sobremesa: Fruta da época - banana  |
| <i>Quinta feira</i>   |
| Sopa: Espinafres <sup>2</sup>   |
| Prato: Bifanas de porco estufadas com esparguete e salada de alface                         |
| Sobremesa: Fruta da época – pera  |
| <i>Sexta feira</i>  |
| Sopa: Penca <sup>2</sup>  |
| Prato: Arroz de peixe malandrinho (perca) com salada de cenoura raspada                     |
| Sobremesa: Fruta da época – tangerina   |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.



Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho

Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa Jardim de Infância

## Semana 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

Atenção: esta ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

| <i>Segunda feira</i>   |
|--|
| Sopa: Penca <sup>2</sup>   |
| Prato: Bife de peru estufado com massa primavera (massa, milho, ervilhas e cenoura) e salada de pepino |
| Sobremesa: Fruta da época – maçã   |
| <i>Terça feira</i>   |
| Sopa: Brócolos <sup>1</sup>  |
| Prato: Empadão de atum com feijão verde cozido   |
| Sobremesa: Fruta da época - banana   |
| <i>Quarta feira</i>  |
| Sopa: Couve-lombarda e grão <sup>1</sup>   |
| Prato: Esparguete à bolonhesa (vaca) e salada de alface  |
| Sobremesa: Fruta da época – laranja  |
| <i>Quinta feira</i>  |
| Sopa: Feijão verde <sup>2</sup>  |
| Prato: Perca no forno com arroz de tomate com brócolos cozidos   |
| Sobremesa: Fruta da época ou gelatina  |
| <i>Sexta feira</i>   |
| <b>FERIADO – DIA DE TODOS OS SANTOS</b>  |

A bebida que acompanha todas as refeições desta semana é a água.

Base da sopa 1 - batata, brócolos, cebola, couve branca  
Base de sopa 2 – batata, abóbora, cebola, repolho



Nutricionista Inês Dias CP: 4568N

Inês Dias

\*\*A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Ovos, Peixes, Marisco e Moluscos, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Sementes de sésamo, Aipo, Mostarda, Dióxido de enxofre, Sulfitos, Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe a instituição. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.