

EMENTA SEMANAL

Escolas Pré-Escolar e 1.º Ciclo

Ementa 1

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de Legumes	Abóbora com feijão verde	Creme de alho-francês	Caldo verde	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de vitela com cogumelos Esparguete	Bacalhau com todos (Batata, bacalhau, grão, salsa, azeitonas e ovo)	Bifinho de porco à jardineira (batatas, cenoura, ervilhas, feijão verde, molho tomate)	Almondegas de atum Esparguete	Frango assado em legumes Arroz de tomate
	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1	Salada de legumes *1
SOBREMESA	Sobremesa látea + Fruta da época	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

\*1 **Salada de legumes crus** (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) **ou cozidos/salteados** (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

\*2 Devem existir pelo menos **duas variedades diárias de fruta** – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêssego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem constar pelo menos 3 variedade de fruta.