

EMENTA SEMANAL

Escolas Pré-Escolar e 1.º Ciclo

Ementa 2

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de tomate	Feijão com hortaliças	Sopa Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Abóbora com Espinafres	Creme de ervilhas
PRATO	Filetes Dourados (panados) com salada russa  Salada de legumes *1	Strognoff de frango com cogumelos Arroz de legumes  Salada de legumes *1	Feijoada (feijão, carne, chouriço)  Salada de legumes *1	Almondegas de vaca Esparguete  Salada de legumes *1	Empadão de atum  Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Gelatina + Fruta da época	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.