

EMENTA SEMANAL

Escolas Pré-Escolar e 1.º Ciclo

Ementa 3

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-flor com abóbora	Creme de feijão branco	Cenoura com nabiças	Grão-de-bico com espinafres	Creme de brócolos
PRATO	Hambúrguer de vaca grelhado Esparguete Salada de legumes *1	Ovos mexidos Arroz de cenoura Salada de legumes *1	Chili de carne de vaca com feijão Arroz Salada de legumes *1	Bacalhau de natas (bacalhau, batata, cenoura) Salada de legumes *1	Massa italiana (Frango em tiras, com milho, queijo e pimento) Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Sobremesa láctea + Fruta da época	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, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem constar pelo menos 3 variedade de fruta.