

EMENTA SEMANAL

Escolas Pré-Escolar e 1.º Ciclo

Ementa 4

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Creme de alface	Feijão com Nabiças	Canja de galinha (sem miúdos nem peles)
PRATO	Douradinhos no forno Arroz branco Salada de legumes *1	Strogonoff de vaca com legumes salteados Esparguete Salada de legumes *1	Salada de Atum com batata e feijão frade (atum, feijão frade, batata, cenoura) Salada de legumes *1	Frango estufado com ervilhas (com molho de tomate) Massa com legumes Salada de legumes *1	Filetes de Peixe grelhados/assados Batata Assada /Cozida Salada de legumes *1
SOBREMESA	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Fruta da época *2	Gelatina + Fruta da época	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 látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem constar pelo menos 3 variedade de fruta.