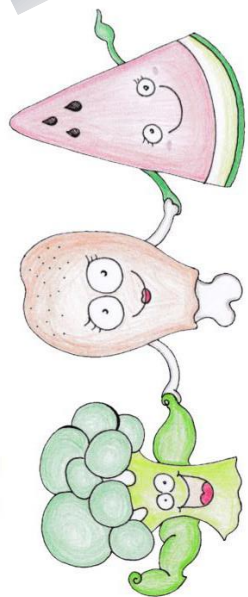


Ementa Setembro 2022



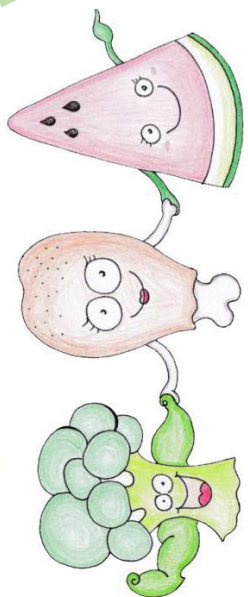
Depois de um longo período de férias, estamos de regresso à escola. As atividades letivas, lúdicas e desportivas voltam a fazer parte da nossa rotina e é muito importante oferecer aos mais pequenos refeições equilibradas, ricas em alimentos nutritivos e com baixo teor de sal, açúcares e gorduras, para equilibrar os seus níveis de energia e potenciar a concentração e uma boa aprendizagem.

	Semana 1 1 a 2 de Setembro	Semana 2 5 a 9 de Setembro	Semana 3 12 a 16 de Setembro	Semana 4 19 a 23 de Setembro	Semana 5 26 a 30 de Setembro
2ª Feira			Sopa de curgete	Creme de cenoura e couve branca	Creme de legumes
			Barrinhas de pescada no forno com arroz branco; salada de alface, pepino e tomate	Rolo de carne (carne de vaca e porco) no forno com arroz; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno; salada de alface, couve roxa e pepino
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira			Sopa de repolho	Sopa de feijão frade com hortaliça	Sopa de alho francês
			Febras de porco estufadas com molho de tomate e massa macarronete; salada de alface, couve roxa e cenoura	Filetes de pescada no forno com puré e legumes (cenoura, couve branca e curgete)	Perna de porco estufada com macarronete; legumes salteados (curgete, cenoura e feijão verde)
			Fruta da época	Fruta da época/pudim	Fruta da época
4ª Feira			Creme de abóbora com couve flor	Creme de abóbora	Sopa de lavrador (feijão, repolho, nabo)
			Salada de salmão, abrótea e brócolos com grão de bico (salmão, abrótea, grão de bico, batata cozida); salada de alface, beterraba e tomate	Ovos mexidos com cogumelos e massa macarronete; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Tintureira frita com salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e milho); salada de alface, tomate e pepino
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada
5ª Feira			Sopa de grão de bico com couve lombarda	Sopa de de grão e feijão verde	Sopa de feijão verde
			Frango estufado com cenoura e ervilhas e arroz branco; salada de tomate, milho e pimento	Salada de cavala com feijão frade e batata; salada de alface, beterraba e cenoura	Massada de peru (massa espiral); salada de alface, cenoura e couve roxa
			Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época
6ª Feira			Creme de legumes	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
			Massada de peixe (abrótea, massa cotovelinhos, pimentos e tomate); brócolos, couve flor e cenoura cozidos	Arroz de aves (frango e peru) com cenoura; salada de alface, pepino e tomate	Abrótea no forno com arroz de couve; salada de alface, pimento e tomate
			Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	Fruta da época/gelatina

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.

Ementa Vegetariana Setembro 2022

Depois de um longo período de férias, estamos de regresso à escola. As atividades letivas, lúdicas e desportivas voltam a fazer parte da nossa rotina e é muito importante oferecer aos mais pequenos refeições equilibradas, ricas em alimentos nutritivos e com baixo teor de sal, açúcares e gorduras, para equilibrar os seus níveis de energia e potenciar a concentração e uma boa aprendizagem.



	Semana 1 1 a 2 de Setembro	Semana 2 5 a 9 de Setembro	Semana 3 12 a 16 de Setembro	Semana 4 19 a 23 de Setembro	Semana 5 26 a 30 de Setembro
2ª Feira			Sopa de curgete	Creme de cenoura e couve branca	Creme de legumes
			Salteado de lentilhas com cogumelos com arroz branco; salada de alface, pepino e tomate	Lentilhas estufadas com pimento e arroz; salada de alface, pimento e tomate	Empadão de arroz com tofu e cenoura no forno; salada de alface, couve roxa e pepino
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira			Sopa de repolho	Sopa de feijão frade com hortaliça	Sopa de alho francês
			Seitan em cebolada com massa macarronete; salada de alface, couve roxa e cenoura	Cogumelos e tofu aos cubos no forno com batata e legumes (cenoura, couve branca e curgete)	Estufado de legumes (cenoura e couve lombarda) com feijão vermelho e macarronete; legumes salteados (curgete, cenoura e feijão verde)
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira			Creme de abóbora com couve flor	Creme de abóbora	Sopa à lavrador (feijão, repolho, nabo)
			Salada de grão de bico (grão de bico e batata cozida); salada de alface, beterraba e tomate	Massa à lavrador vegetariana; salada de tomate, pepino e couve lombarda	Curgete gratinada com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho); salada de alface, tomate e pepino
			Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/fruta assada
5ª Feira			Sopa de grão de bico com couve lombarda	Sopa de de grão e feijão verde	Sopa de feijão verde
			Legumes estufados (repolho e cenoura) com ervilhas e arroz branco; salada de tomate, milho e pimento	Massada de feijão frade com cenoura e milho; salada de alface, beterraba e cenoura	Massada de lentilhas; salada de alface, cenoura e couve roxa
			Fruta da época	Fruta da época/fruta cozida	Fruta da época
6ª Feira			Creme de legumes	Sopa de espinafres	Creme de couve-flor
			Massada de feijão branco com pimentos e tomate; brócolos, couve flor e cenoura cozidos	Seitan no forno com arroz de cenoura; salada de alface, pepino e tomate	Legumes no forno (feijão verde, brócolos, cenoura e seitan) com arroz de couve; salada de alface, pimento e tomate
			Fruta da época/fruta assada	Fruta da época	Fruta da época/gelatina

Nota 1: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos.