

EMENTA SEMANAL

Semana de 11 a 15 Maio de 2026

Pré-escolar e Sala 2 Anos

Segunda-feira	Sopa	Sopa de brócolos com tomilho
	Prato	Fricassé de frango com macarrão riscado
	Hortícolas	Salada de feijão-verde cozido, salada de tomate cherry, rúcula, ovo cozido e azeitona espinafres, pepino, cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-de-bruxelas e cenoura
	Prato	Filete de red fish guarnecido (pimento, salsa, ovo) grelhado com arroz de ervilhas
	Hortícolas	Ratatouille de legumes Salada fresca de alface, beterraba, maçã verde e cebola
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de abóbora e grão
	Prato	Cubinhos de novilho estufados com ervilha e cenoura e esparguete
	Hortícolas	Colorido de legumes salteados em juliana Mix de alfaces, melão, tomate, pepino, milho (sem açúcar) e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce
	Prato	Abrótea assada no forno com batata aos palitos no forno e legumes salteados (feijão-verde, couve-flor, cenoura)
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Hamburguer de aves no forno com arroz de legumes
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, espinafres, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

Ementa elaborada pela Nutricionista do CN: Patrícia Silva Martins (CP 1151N)

