

Semana de 18 a 22 Maio de 2026

## Pré-escolar e Sala 2 Anos

Segunda-feira	Sopa	Canja à CN
	Prato	Meia desfeita de paloco e ovo
	Hortícolas	Ratatouille de legumes   Salada de couve roxa, alface, espinafres, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de ervilhas e hortelã
	Prato	Macaronete com frango (lascas), cubos de abóbora e coração
	Hortícolas	Salada de rúcula, feijão - verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve lombarda
	Prato	Feijoada do Mar (tamboril, pescada, pota) com arroz
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Roti de peru no forno com batata brava e puré de maçã
	Hortícolas	Salada de rúcula, queijo fresco, tangerina e mel   Alface roxa, pepino, beterraba cenoura raspada
	Sobremesa	Salada de frutas
Sexta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de curcuma e ratatouille de legumes (opcional)
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

