

EMENTA SEMANAL

Semana de 15 a 19 Junho de 2026

Sala 2 anos e Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Creme de coração com feijão manteiga
	Prato	Filete de pescada no forno com crosta de broa, arroz de açafraão e legumes salteados (opcional)
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface, espinafres, pimento e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura
	Prato	"Ranchinho" (vaca, frango)
	Hortícolas	Salada de canónigos, feijão-verde, alface, azeitonas, cebolinho picado e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Salada russa com tilápia e ovo cozido
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Roti de peru no forno com alecrim com massa farfalle tricolor (opcional: molho tomate)
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo fresco, oregão, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de curgete e batata doce
	Prato	Paloco à Gomes de Sá
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

