

EMENTA SEMANAL

Semana de 22 a 26 Junho de 2026

Sala 2 Anos e Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura
	Prato	Salada de Verão (peru lascado, ovo cozido, farfalle tricolor, milho, alface, abacaxi, rúcula, tomate, croutons caseiros) Molho de iogurte (opcional)
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, cenoura raspada, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde "especial" S.João
	Prato	Sardinha assada com batata cozida e salada de pimentos assados, azeitonas e broa
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época; Queques de São João
Quarta-feira	Sopa	
	Prato	BOM SÃO JOÃO!!
	Hortícolas	
	Sobremesa	
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com arroz
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo, oregão, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Caldeirada de tamboril e pescada
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

