

EMENTA SEMANAL

Semana de 8 a 12 Abril de 2024

Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas
	Prato	EcoMonday Bolonhesa de soja
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba, pepino, tomate e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Jardineira de frango com ervilha e cenoura baby
	Hortícolas	Carpaccio de legumes colorido e abacaxi Alface roxa, pimento e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Moqueca de peixe (pescada) baiana com arroz seco
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de brócolos
	Prato	Rojões com batata aos cubinhos dourada e cenoura raspada
	Hortícolas	Salada de alface roxa, beterraba, pepino, tomate cherry, milho (sem açúcar) e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Ovos mexidos com lascas de salmão (grelhado), cebolinho e arroz alegre
	Hortícolas	Salada Tropical (abacaxi, mix de alfaces, cebola, pimento, tomate, canónigos, azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

