

EMENTA SEMANAL

Semana de 13 a 17 Julho de 2026

Sala 2 Anos & Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Sopa de cenoura com penca
	Prato	Empadão de arroz de aves (frango e peru)
	Hortícolas	Salada Campestre (Beterraba, cenoura, laranja, tomate, alface, cebola, pepino e rúcula)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa macarronete gratinada com pescada, brócolos e cenoura
	Hortícolas	Mix de alfaces, pepino, maçã, couve roxa, tomate, cebola e azeitonas
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de couve lombarda com feijão vermelho
	Prato	Roti de aves com abacaxi e arroz seco
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, cebolinho fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Hambúrguer de salmão e abóbora com esparguete salteado em salsa
	Hortícolas	Salada grega (tomate, pepino, pimento verde, cebola, azeitona, queijo, oregãos, azeite e sumo de limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de favas
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz
	Hortícolas	Salada alface, pepino, cenoura raspada, maçã verde, couve roxa, rúcula e tomate
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

