

EMENTA SEMANAL

Semana de 20 a 24 Julho de 2026

Sala 2 Anos & Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Creme de couve coração e feijão
	Prato	Arroz de pescador (pescada, abrótea)
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjerição fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Sopa de ervilhas
	Prato	Bife de frango grelhado com molho de cebolada (opcional) e arroz de ervilhas
	Hortícolas	Salada de mista (alface, tomate cherry, cebola, azeitonas)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Talharim com lascas de peixe (pescada) manjerição fresco e com molho "pesto" (à parte)
	Hortícolas	Salada de couve roxa, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época ou Gelatina
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Pá de porco assada com puré de maçã (opcional) e arroz de forno
	Hortícolas	Mix de alfaces com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface
	Prato	Empadão de atum
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface, melão, tomate cherry, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época

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

