



Ementa para Maio 2015

Elaborada sob orientação de dietistas e nutricionistas. Sujeita a alteração por motivo imprevisível.

semana de 1

FERIADO
SOPA:
PRATO:
SOBREMESA:



semana de 4 a 8

2ª Feira
SOPA: Feijão verde
PRATO: Empadão de carne c/ salada mista
SOBREMESA: Fruta

3ª Feira
SOPA: Creme de legumes
PRATO: Massada de atum c/ macedónia
SOBREMESA: Fruta

4ª Feira
SOPA: Alho Francês
PRATO: Frango de fricassé c/ esparguete
SOBREMESA: Fruta

5ª Feira
SOPA: Couve Lombarda
PRATO: Caldeirada de peixe
SOBREMESA: Gelatina

6ª Feira
SOPA: Canja
PRATO: Arroz à valenciana
SOBREMESA: Fruta

semana de 18 a 22

2ª Feira
SOPA: Creme de cenoura
PRATO: Esparguete à bolonhesa c/ salada
SOBREMESA: Fruta

3ª Feira
SOPA: Creme de ervilhas
PRATO: Peixe assado no forno c/ legumes
SOBREMESA: Fruta

4ª Feira
SOPA: Juliana
PRATO: Bifes de frango c/ laços e espinafres
SOBREMESA: Fruta

5ª Feira
SOPA: Grão
PRATO: Arroz de bacalhau c/ cenoura ralada
SOBREMESA: Gelatina

6ª Feira
SOPA: Canja
PRATO: Jardineira
SOBREMESA: Fruta

semana de 11 a 15

2ª Feira
SOPA: Espinafres
PRATO: Arroz de peixe c/ ervilhas
SOBREMESA: Fruta

3ª Feira
SOPA: Caldo verde
PRATO: Bifes de peru c/ macarrão e cenoura
SOBREMESA: Fruta

4ª Feira
SOPA: Nabijas
PRATO: Bacalhau espiritual c/ salada
SOBREMESA: Fruta

5ª Feira
SOPA: Creme de cogumelos
PRATO: Hamburguer c/ batatas fritas
SOBREMESA: Fruta

6ª Feira
SOPA: Canja
PRATO: Lombos de pescada c/ arroz de tomate
SOBREMESA: Fruta

semana de 25 a 29

2ª Feira
SOPA: Alho francês
PRATO: Empadão de atum c/ espinafres
SOBREMESA: Fruta

3ª Feira
SOPA: Abóbora
PRATO: Almôndegas c/ esparguete
SOBREMESA: Fruta

4ª Feira
SOPA: Curgete
PRATO: Douradinhos no forno c/ arroz alegre
SOBREMESA: Gelatina

5ª Feira
SOPA: Creme de brócolos
PRATO: Strogonoff c/ macarrão e milho
SOBREMESA: Fruta

6ª Feira
SOPA: Canja
PRATO: Lombos de salmão c/ puré e brócolos
SOBREMESA: Fruta

Lanches

1, 2 e 3 anos

- 2ª f. - Iogurte e pão c/ queijo ou fiambre
- 3ª f. - Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ queijo ou fiambre
- 4ª f. - Iogurte e bolachas
- 5ª f. - Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ queijo ou fiambre
- 6ª f. - Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ queijo ou fiambre

4, 5 anos e 1º ciclo

- 2ª f. - Iogurte e pão c/ queijo ou fiambre
- 3ª f. - Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ queijo ou fiambre
- 4ª f. - Iogurte e bolachas
- 5ª f. - Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/ queijo ou fiambre
- 6ª f. - Iogurte e pão c/ queijo ou fiambre

Nota: As crianças da sala de 1 e 2 anos comem papa láctea nos dias em que o almoço é peixe.



Escolinha do Largo, Lda

Praceta Joaquim Erelra 3-4 e 6-7 2750-389 Cascais
☎ 21 483 20 78 / 21 486 67 81 📧 21 483 20 78
sec.escolinha@gmail.com www.escolinhadolargo.com