

Ementa mensal - novembro 2025	
1.ª Semana - 03 a 07 de novembro	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Frango à brás
Salada/Legumes	Cenoura, alface e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e bolachas
Terça-feira	
Pequeno almoço	Panqueca com mel e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Salada fria com atum, batata, ovos
Salada	Cenoura, alface e milho
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Arroz doce/fruta
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Iogurte/fruta
Sopa	Sopa de cenoura e repolho
Prato principal	Jardineira
Sobremesa	Melancia/maçã
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia/fruta
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Croquetes de peixe com arroz de ervilha e açafrão
Salada	Alface, cenoura pepino
Sobremesa	Musse/fruta
Lanche	<i>Croissant</i> com manteiga e sumo
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Frango assado e arroz de cenoura
Salada	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Fruta
Lanche	Nestum/fruta

Ementa mensal - novembro 2025	
2. ^a Semana - 10 a 14 de novembro	
Segunda-feira	
Ponte	
Terça-feira	
Feriado	
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Ovos mexidos no pão e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Caril de frango e arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	Iogurte e bolacha
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Salada de fruta
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Filetes de Peixe e arroz de feijão
Legumes	Cenoura e couve
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Pão com manteiga e sumo
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Torrada e chá/leite
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Salada César com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Arroz doce

Ementa mensal - novembro 2025	
3.ª Semana - 17 a 21 de novembro	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Arroz à valenciana
Salada	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolachinhas e chá/fruta
Terça-feira	
Pequeno almoço	Sandes de queijo/fiambre e chá/leite
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Bolinhos de peixe com massa de legumes
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Iogurte e bolacha
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Pão com manteiga e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Peito de frango na chapa com arroz de legumes
Salada	Alface, cenoura e pepino
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Arroz doce/bolacha e sumo
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Iogurte e bolachas
Sopa	Sopa de Feijão
Prato principal	Arroz de atum e legumes
Legumes	Tomate, alface e pepino
Sobremesa	Bolo de fruta
Lanche	Pão com ovo mexido e leite/chá
Sexta-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Funge de peito alto/Carne estufada com arroz branco
Sobremesa	Banana
Lanche	Croissant com queijo e chá/leite

Ementa mensal - novembro 2025	
4. ^a Semana - 24 a 28 de novembro	
Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Crema de abóbora
Prato principal	Massa à Bolonhesa
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Pão com marmelada e chá/salada de fruta
Terça-feira	
Pequeno almoço	<i>Croissant</i> com manteiga e leite/chá
Sopa	Sopa de cenoura e repolho
Prato principal	Salada fria de atum
Salada	Milho, cenoura e alface
Sobremesa	Gelado de fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quarta-feira	
Pequeno almoço	Iogurte e fruta
Sopa	Sopa <i>juliana</i>
Prato principal	Febrá grelhada com arroz de legumes
Salada	Alface, milho e pepino
Sobremesa	Fruta
Lanche	Torrada e sumo
Quinta-feira	
Pequeno almoço	Panqueca e chá/ fruta
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Feijoadada
Sobremesa	Fruta