

<b>Ementa mensal - maio 2026</b>	
<b>1.ª semana - 04 a 08 de maio</b>	
<b>Segunda-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora
<b>Prato principal</b>	Frango à brás
<b>Salada</b>	Cenoura, alface e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Sandes de omelete e chá
<b>Terça-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca com mel e chá/leite
<b>Sopa</b>	Creme de cogumelos
<b>Prato principal</b>	Salada fria de atum, batata e ovos
<b>Salada</b>	Cenoura, alface e milho
<b>Sobremesa</b>	Creme de chocolate e bolacha
<b>Lanche</b>	Mini cachorro quente e sumo
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	logurte/fruta
<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora
<b>Prato principal</b>	Guisado de frango com batata
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Flocos de aveia/fruta
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
<b>Prato principal</b>	Croquetes de peixe com arroz de legumes
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	Pudim de leite
<b>Lanche</b>	<i>Croissant</i> com manteiga e sumo
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Torrada com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Canja de galinha
<b>Prato principal</b>	Funge de moamba de galinha/arroz de frango
<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Lanche</b>	Arroz doce

<b>Ementa mensal - maio 2026</b>	
<b>2.<sup>a</sup> semana - 11 a 15 de maio</b>	
<b>Segunda-feira</b>	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Rancho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Merendinha de atum e sumo
<b>Terça-feira</b>	
Pequeno almoço	Panqueca com manteiga e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Filetes de Peixe com arroz de cenoura
Salada	Alface, milho e pepino
Sobremesa	Musse de chocolatae
Lanche	Omelete no pão e chá
<b>Quarta-feira</b>	
Pequeno almoço	Salada de fruta
Sopa	Sopa de vegetais
Prato principal	Caril de frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e sumo
<b>Quinta-feira</b>	
Pequeno almoço	Torrada e chá/leite
Sopa	Sopa de feijão
Prato principal	Massada de atum
Sobremesa	Fruta
Lanche	Waffle e chá
<b>Sexta-feira</b>	
Pequeno almoço	Bolacha e iogurte
Sopa	Creme de espinafre
Prato principal	Salada César com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Papa de milho

<b>Ementa mensal - maio 2026</b>	
<b>3.<sup>a</sup> semana - 18 a 22 de maio</b>	
<b>Segunda-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato principal</b>	Arroz à valenciana
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Bolachinhas e chá/fruta
<b>Terça-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Sandes de queijo/fiambre e chá/leite
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato principal</b>	Bolinhos de peixe com massa de legumes
<b>Sobremesa</b>	Gelatina
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes
<b>Prato principal</b>	Peito de frango na chapa com arroz de legumes
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e pepino
<b>Sobremesa</b>	Maçã
<b>Lanche</b>	Arroz doce
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	logurte e bolachas
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão
<b>Prato principal</b>	Arroz de atum e legumes
<b>Legumes</b>	Tomate, alface e pepino
<b>Sobremesa</b>	Gelatina com frutas
<b>Lanche</b>	Bolo de fruta
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Flocos de aveia
<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato principal</b>	Funge de peito alto/carne estufada com arroz branco
<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Lanche</b>	<i>Croissant</i> com queijo e chá/leite

<b>Ementa mensal - maio 2026</b>	
<b>4.ª semana - 25 a 29 de maio</b>	
<b>Segunda-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora
<b>Prato principal</b>	Esparguete à Bolonhesa
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	Pão com marmelada e chá/ salada de fruta
<b>Terça-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca com manteiga e leite/chá
<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e repolho
<b>Prato principal</b>	Peixe frito com cebolada e batata doce/ arroz de legumes
<b>Salada</b>	Milho, cenoura e alface
<b>Sobremesa</b>	Gelado de fruta
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e chá
<b>Quarta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	logurte e fruta
<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato principal</b>	Febra grelhada com arroz de legumes
<b>Salada</b>	Alface, milho e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Bolo mármore e chá
<b>Quinta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca e fruta
<b>Sopa</b>	Canja de galinha
<b>Prato principal</b>	Feijoada
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	Sandes de queijo/fiambre e chá/leite
<b>Sexta-feira</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato principal</b>	Iscas com arroz e batata corada/ peito de frango
<b>Sobremesa</b>	Fruta
<b>Lanche</b>	logurte e bolacha