

Ementa Prevista

Jardim

Semana 1

S E G
SOPA: Creme de cenoura
PRATO: Ovos mexidos com fiambre, arroz ervilhas; salada tomate
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga

T E R
SOPA: Sopa de tronchuda
PRATO: Caldeirada
SOBREMESA: Fruta da época ou gelatina
LANCHE: Leite com cevada e pão com queijo

Q U A
SOPA: Sopa de legumes variados
PRATO: Massa cotovelos de frango, cenoura cubos e ervilhas
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com manteiga

Q U I
SOPA: Sopa de couve branca
PRATO: Peixe estufado com batata e legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com fiambre

S E X
SOPA: Creme aveludado de brócolos
PRATO: Arroz à valenciana
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 2

S
E
G

SOPA: Creme de ervilhas
PRATO: Maruca estufada com batata e legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com manteiga

T
E
R

SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Rissóis e croquetes no forno, arroz de cenoura, salada mista
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com fiambre

Q
U
A

SOPA: Sopa de legumes
PRATO: Pescada estufada com batata, cenoura e couve branca
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com manteiga

Q
U
I

SOPA: Sopa de espinafres
PRATO: Massa com peru e brócolos
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com queijo

S
E
X

SOPA: Canja de galinha com massinhas
PRATO: Arroz de lulas e legumes
SOBREMESA: Fruta da época ou mousse de chocolate
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 3

**S
E
G**

SOPA:	Sopa de couve branca
PRATO:	Almôndegas com arroz branco e salada mista
SOBREMESA:	Fruta da época
LANCHE:	Leite com cevada e pão com manteiga

**T
E
R**

SOPA:	Sopa de cenoura às bolinhas
PRATO:	Peixe estufado com puré e brócolos
SOBREMESA:	Fruta da época ou leite creme
LANCHE:	Leite simples e pão com queijo

**Q
U
A**

SOPA:	Sopa de feijão verde
PRATO:	Arroz de peru com cenoura e salada mista
SOBREMESA:	Fruta da época
LANCHE:	logurte e pão com manteiga

**Q
U
I**

SOPA:	Sopa de couve lombarda
PRATO:	Fusilli de atum com brócolos
SOBREMESA:	Fruta da época
LANCHE:	Leite com cevada e pão com fiambre

**S
E
X**

SOPA:	Creme de abóbora
PRATO:	Frango guisado com batatas, ervilhas e cenoura
SOBREMESA:	Fruta da época
LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 4

S E G	SOPA: PRATO: SOBREMESA: LANCHE:	Creme de feijão vermelho Pescada estufada com cenoura, brócolos, batata cozida Fruta da época Leite simples e pão com manteiga
T E R	SOPA: PRATO: SOBREMESA: LANCHE:	Sopa de alface Tirinhas peru estufadas com esparguete; salada alface Fruta da época Leite com cevada e pão com fiambre
Q U A	SOPA: PRATO: SOBREMESA: LANCHE:	Sopa de couve portuguesa Arroz de peixe e feijão branco; salada de tomate Fruta da época ou gelatina Iogurte e pão com manteiga
Q U I	SOPA: PRATO: SOBREMESA: LANCHE:	Sopa de couve branca Empadão de carne; cenoura ralada Fruta da época Leite simples e pão com queijo
S E X	SOPA: PRATO: SOBREMESA: LANCHE:	Canja de galinha com massinhas Barrinhas pescada no forno; arroz de legumes malandro Fruta da época Leite com cevada e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora



Ementa Prevista

Jardim

Semana 5

S
E
G

SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Omelete de cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com manteiga

T
E
R

SOPA: Sopa de couve lombarda
PRATO: Empadão de atum; salada de tomate
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com queijo

Q
U
A

SOPA: Sopa de couve coração
PRATO: Arroz de vitela, ervilhas e cenoura
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com manteiga

Q
U
I

SOPA: Sopa de alface
PRATO: Peixe estufado com batata e cenoura
SOBREMESA: Fruta da época ou doce
LANCHE: Leite com cevada e pão com fiambre

S
E
X

SOPA: Creme de legumes
PRATO: Massa cortada com frango e legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 6

S E G	SOPA:	Sopa de penca
	PRATO:	Almôndegas com arroz branco e salada mista
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga
T E R	SOPA:	Sopa de repolho
	PRATO:	Peixe estufado com batata e brócolos
	SOBREMESA:	Fruta da época ou mousse de chocolate
	LANCHE:	Leite com cevada e pão com fiambre
Q U A	SOPA:	Sopa de espinafres
	PRATO:	Massa esparguete com frango, cenoura e ervilhas
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	logurte e pão com manteiga
Q U I	SOPA:	Sopa de couve branca
	PRATO:	Red-fish estufado com arroz branco e salada mista
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite simples e pão com queijo
S E X	SOPA:	Creme de legumes
	PRATO:	Jardineira
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite com cevada e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 7

S
E
G

SOPA: Legumes variados
PRATO: Empadão de atum com brócolos
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga

T
E
R

SOPA: Sopa de couve galega e massa
PRATO: Frango estufado, arroz de salsa e salada de tomate
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com queijo

Q
U
A

SOPA: Creme de legumes
PRATO: Caldeirada
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com manteiga

Q
U
I

SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Massa cortada com vitela e legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com fiambre

S
E
X

SOPA: Sopa de ervilhas
PRATO: Arroz de peixe e legumes
SOBREMESA: Fruta da época ou leite creme
LANCHE: Leite com cevada e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Jardim

Semana 8

S
E
G

SOPA: Sopa de tronchuda
PRATO: Esparguete à Bolonhesa
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com manteiga

T
E
R

SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Arroz de peixe e legumes
SOBREMESA: Fruta da época ou gelatina
LANCHE: Leite simples e pão com fiambre

Q
U
A

SOPA: Sopa de couve branca e cenoura
PRATO: Rancho
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com manteiga

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve coração
PRATO: Peixe estufado com batatas e legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com queijo

S
E
X

SOPA: Canja de galinha com massinhas
PRATO: Bife peru estufado, arroz de ervilhas e salada alface
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

