

Ementa Prevista

Sala 2 anos

Semana 1

S E G	SOPA:	Creme de cenoura
	PRATO:	Ovos mexidos com fiambre , arroz de ervilhas; 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 com cenoura e ervilhas
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Farinha láctea

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

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



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

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:	Arroz de vitela e cenoura com salada de tomate
	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:	Farinha láctea
Q U I	SOPA:	Sopa de espinafres
	PRATO:	Massa com peru e brócolos
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	logurte e pão com queijo
S E X	SOPA:	Canja de galinha com massinhas
	PRATO:	Lulas estufadas picadas com batatas e legumes
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

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: Farinha láctea

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve lombarda
PRATO: Massa cotovelos estufada com atum e brócolos
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte 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

Sala 2 anos

Semana 4

S
E
G

SOPA: Creme de feijão vermelho
PRATO: Caldeirada
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga

T
E
R

SOPA: Sopa de alface
PRATO: Tirinhas peru estufadas com esparguete; alface em juliana
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite com cevada e pão com fiambre

Q
U
A

SOPA: Sopa de couve portuguesa
PRATO: Arroz de peixe e feijão branco; salada de tomate
SOBREMESA: Fruta da época ou gelatina
LANCHE: Farinha láctea

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve banca
PRATO: Empadão de carne; cenoura ralada
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com queijo

S
E
X

SOPA: Canja de galinha com massinhas
PRATO: Barrinhas de pescada no forno, arroz de legumes
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

Semana 5

S E G

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

T E R

SOPA:	Sopa de couve lombarda
PRATO:	Empadão de peixe; salada de tomate aos cubos
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:	Farinha láctea

Q U I

SOPA:	Sopa de alface
PRATO:	Peixe estufado com puré e cenoura
SOBREMESA:	Fruta da época
LANCHE:	iogurte e pão com fiambre

S E X

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



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

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 maçã/pêra assada
LANCHE: Leite com cevada e pão com fiambre

Q
U
A

SOPA: Sopa de espinafres
PRATO: Massa esparguete de frango, cenoura e ervilhas
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Farinha láctea

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve branca
PRATO: Red-fish estufado com arroz e salada mista
SOBREMESA: Fruta da época
LANCHE: Iogurte e pão com queijo

S
E
X

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



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

Semana 7

S E G	SOPA:	Legumes variados
	PRATO:	Empadão de peixe com brócolos
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga
T E R	SOPA:	Sopa de couve galega e massinhas
	PRATO:	Frango estufado com arroz 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:	Farinha láctea
Q U I	SOPA:	Sopa de repolho
	PRATO:	Massa cotovelos com vitela e legumes
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	iogurte e pão com fiambre
S E X	SOPA:	Sopa de ervilhas
	PRATO:	Arroz de peixe e legumes
	SOBREMESA:	Salada de fruta ou leite creme
	LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Sala 2 anos

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:	Farinha láctea
Q U I	SOPA:	Sopa de couve coração
	PRATO:	Peixe estufado com batatas e legumes (brócolos)
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	logurte e pão com queijo
S E X	SOPA:	Canja de galinha com massinhas
	PRATO:	Bifes de peru estufados, arroz de ervilhas e alface
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	Leite simples e pão com manteiga



Centro Infantil
nova aurora