

# Ementa Prevista

## ATL

Semana 1

---

**S E G**

<b>SOPA:</b>	Creme de cenoura
<b>PRATO:</b>	Ovos mexidos com fiambre, arroz de ervilhas e salada tomate
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época
<b>LANCHE:</b>	Leite simples e pão com manteiga

**T E R**

<b>SOPA:</b>	Sopa de tronchuda
<b>PRATO:</b>	Caldeirada
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época ou gelatina
<b>LANCHE:</b>	Leite com cevada e pão com queijo

**Q U A**

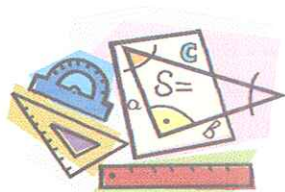
<b>SOPA:</b>	Sopa de legumes variados
<b>PRATO:</b>	Massa cotovelos de frango, cenoura aos cubos e ervilhas
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época
<b>LANCHE:</b>	logurte e pão com manteiga

**Q U I**

<b>SOPA:</b>	Sopa de couve branca
<b>PRATO:</b>	Bacalhau com espinafres
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época
<b>LANCHE:</b>	Leite simples e pão com fiambre

**S E X**

<b>SOPA:</b>	Creme aveludado de brócolos
<b>PRATO:</b>	Arroz à Valenciana; salada de alface
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época
<b>LANCHE:</b>	Leite com cevada e pão com manteiga



**Centro Infantil**  
nova aurora

# Ementa Prevista

ATL

Semana 2

---

**S E G**

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

**T E R**

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

**Q U A**

<b>SOPA:</b>	Sopa de legumes
<b>PRATO:</b>	Pescada grelhada, batata, cenoura e couve branca cozida
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época
<b>LANCHE:</b>	logurte e pão com manteiga

**Q U I**

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

**S E X**

<b>SOPA:</b>	Canja de galinha com massinhas
<b>PRATO:</b>	Arroz de lulas e brócolos cozidos
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época ou mousse de chocolate
<b>LANCHE:</b>	Leite simples e pão com manteiga



**Centro Infantil**  
nova aurora

# Ementa Prevista

ATL

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:** Panados de peru, arroz de cenoura e salada mista  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Iogurte e pão com manteiga

Q  
U  
I

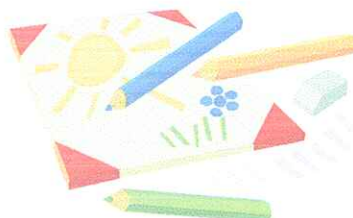
**SOPA:** Sopa de couve lombarda  
**PRATO:** Fusilli de atum com brócolos  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite com cevada e pão com fiambre

S  
E  
X

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



Centro Infantil  
nova aurora



# Ementa Prevista

ATL

Semana 4

---

S  
E  
G

**SOPA:** Creme de feijão vermelho  
**PRATO:** Pescada estufada com cenoura e brócolos e batata cozida  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite simples e pão com manteiga

T  
E  
R

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

Q  
U  
A

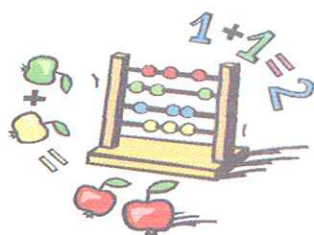
**SOPA:** Sopa de couve portuguesa  
**PRATO:** Bolinhos bacalhau com arroz de feijão branco; salada tomate  
**SOBREMESA:** Fruta da época ou gelatina  
**LANCHE:** Iogurte e pão com manteiga

Q  
U  
I

**SOPA:** Sopa de couve branca  
**PRATO:** Empadão de carne; cenoura ralada  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite simples e pão com queijo

S  
E  
X

**SOPA:** Canja de galinha com massinhas  
**PRATO:** Barrinhas pescada no forno, arroz de tomate; cenoura raspada  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite com cevada e pão com manteiga



Centro Infantil  
nova aurora

# Ementa Prevista

ATL

Semana 5

---

S  
E  
G

**SOPA:** Sopa de repolho  
**PRATO:** Omeleta 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 à Valenciana; salada de alface  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Iogurte e pão com manteiga

Q  
U  
I

**SOPA:** Sopa de alface  
**PRATO:** Bacalhau com natas, cenoura raspada  
**SOBREMESA:** Fruta da época ou doce  
**LANCHE:** Leite com cevada e pão com fiambre

S  
E  
X

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



Centro Infantil  
nova aurora





# Ementa Prevista

ATI

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 espada grelhado com batata e esparregado
	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 aos cubos e ervilhas
	SOBREMESA:	Fruta da época
	LANCHE:	logurte e pão com manteiga
Q U I	SOPA:	Sopa de couve branca
	PRATO:	Red-fish no forno 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

## ATL

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 massinhas  
**PRATO:** Frango estufado com 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:** Filetes de pescada com salada russa; salada de alface  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Iogurte e pão com manteiga

Q  
U  
I

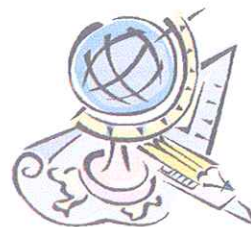
**SOPA:** Sopa de repolho  
**PRATO:** Massa cortada com vitela e legumes  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite simples e pão com fiambre

S  
E  
X

**SOPA:** Sopa de ervilhas  
**PRATO:** Peixe assado com arroz branco e salada  
**SOBREMESA:** Fruta da época ou leite creme  
**LANCHE:** Leite com cevada e pão com manteiga



**Centro Infantil**  
nova aurora



# Ementa Prevista

## ATL

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:** Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate; salada alface  
**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:** Pescada grelhada com batata e macedónia de legumes  
**SOBREMESA:** Fruta da época  
**LANCHE:** Leite com cevada e pão com queijo

S  
E  
X

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



Centro Infantil  
nova aurora

