



CENTRO DE INFANCIA PRE/ ATL

semana de 14 a 18 de Setembro/2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	Prt (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª Feira	Sopa	creme de legumes				
	Prato	panados de frango com arroz alegre				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	leite com chocolate pão com manteiga				
3ª Feira	Sopa	Espinafres				
	Prato	saladas de peixe				
	Sobremesa	gelatina				
	Lanche	leite simples e pão com queijo				
4ª Feira	Sopa	Ervilhas com massinha				
	Prato	Arroz a valenciana				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	iogurtes pão com doce				
5ª Feira	Sopa	feijão verde				
	Prato	massada de peixe				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	Cereais				
6ª Feira	Sopa	courquette com lombardo				
	Prato	peito de frango estufado com batata				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	iogurtes pão com doce				

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

