



centro de Infancia Pré /ATL

Semana de 16 a 20 de Março de 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	Prt (g)	Lip (g)	HC (g)	Kcal
2ª Feira	Sopa	creme de legumes				
	Prato	almofadinhas com arroz				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	leite com chocolate pão com manteiga				
3ª Feira	Sopa	Espinafres				
	Prato	peixe cozido com batata e legumes				
	Sobremesa	Gelatina				
	Lanche	Leite simples com pão e queijo				
4ª Feira	Sopa	Nabiças				
	Prato	frango assado com arroz				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	iogurte pão com manteiga				
5ª Feira	Sopa	feijao verde				
	Prato	jardinheira				
	Sobremesa	Fruta da época				
	Lanche	Cereais				
6ª Feira	Sopa	creme de brocolos				
	Prato	pescada com natas				
	Sobremesa	fruta da época				
	Lanche	logurte pão com queijo				

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

