



EMENTA ESCOLAR

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SEMANA: 31/04 - 04/04

KIDS

Sopa de batata doce e coentros

Sopa de abóbora e manjericão

Sopa de curgete e couve

Sopa de brócolos e feijão verde

Sopa de couve-flor e cenoura

Hambúrgueres de atum com massa integral lho

Almôndegas de carne com arroz integral

Bacalhau à Brás

Strogonoff de frango com massa integral

Arroz integral de salmão

SEMANA: 07/04 - 11/04

KIDS

Sopa de batata e couve flor

Sopa de abóbora

Sopa de batata e curgete

Sopa de batata doce e agrião

Sopa de batata e couve branca

Estufadinho de pescada com bulgur

Carne picada com massa integral

Saladinha russa de atum

Hambúrguer frango com massa integral

Pataniscas de peixe com arroz integral e legumes

SEMANA: 14/04 - 18/04

KIDS

Sopa de couve flor e cenoura

Sopa de batata doce e couve

Sopa de cenoura e brócolos

Sopa de abóbora e manjericão

Sopa de couve e feijão verde

Couscous com pescada e salmão

Risoto de carne

Pescada com natas de soja e batatinhas

Bolonhesa de frango com massa integral

Filetes de pescada panados com arroz integral

SEMANA: 21/04 - 25/04

KIDS

Sopa de couve-flor e salsa

Sopa de espinafres e nabo

Sopa de beterraba e curgete

Sopa de brócolos e abóbora

Sopa de chuchu e couve

Bolonhesa de atum com massa integral

Carne picada com batata doce

Pescada com legumes e massa integral

Bifinhos de frango com bulgur

Arroz integral de pescada com legumes



EMENTA ESCOLAR

Abril 2025

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SEMANA: 31/04 - 04/04

KIDS

Sopa de batata doce e coentros

Grão com couscous de milho e legumes

Sopa de abóbora e manjeriço

Pataniscas de legumes com arroz integral

Sopa de curgete e couve

Massa integral com feijão preto

Sopa de brócolos e feijão verde

Quinoa com tofu, batatas e legumes

Sopa de couve-flor e cenoura

Legumes com ovo e arroz integral

SEMANA: 07/04 - 11/04

KIDS

Sopa de batata e couve flor

Bolinhos de grão com bulgur e legumes

Sopa de abóbora

Massa integral com feijão encarnado e legumes

Sopa de batata e curgete

Moqueca de tofu com batata

Sopa de batata doce e agrião

Quiche de vegetais com massa integral

Sopa de batata e couve branca

Bolonhesa de quinoa com arroz integral e legumes

SEMANA: 14/04 - 18/04

KIDS

Sopa de couve flor e cenoura

Batata com tofu e legumes no forno

Sopa de batata doce e couve

Quinoa à Portuguesa com arroz integral

Sopa de cenoura e brócolos

Couscous com grão e legumes

Sopa de abóbora e manjeriço

Massinha integral com feijão preto e legumes

Sopa de couve e feijão verde

Caril de lentilhas com arroz integral

SEMANA: 21/04 - 25/04

KIDS

Sopa de couve-flor e salsa

Hambúrgueres quinoa e massa integral

Sopa de espinafres e nabo

Lentilhas com legumes e batata doce

Sopa de beterraba e curgete

Massa integral com feijão manteiga e legumes

Sopa de brócolos e abóbora

Bulgur com tofu e legumes

Sopa de chuchu e couve

Arroz integral à Valenciana