



Externato Pica-Pau

## Ementa

### 1ª Semana (de 24 a 28 de janeiro de 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de brócolos/carne	Creme de abóbora/peixe	Creme de alface/carne	Creme de Feijão-verde/peixe	Creme de cenoura /frango
Sobremesa	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana	Pera cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/bolachas	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Agrião	Creme de ervilhas	Creme de cenoura	Sopa de Feijão-verde	Sopa de alho francês
Prato	Feijoadinha de vitela	Calamares c/arroz cenoura	Jardineira de frango	Pescada cozida c/brócolos	Esparguete à bolonhesa
Salada		Alface/Tomate			Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta	Gelatina/Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	logurte e pão c/manteiga	Leite, pão c/queijo	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/marmelada/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de Agrião	Creme de ervilhas	Creme de cenoura	Agrião	Sopa de alho francês
Prato	Feijoadinha de vitela	Calamares c/arroz cenoura	Jardineira de frango	Pescada cozida c/brócolos	Esparguete à bolonhesa
Salada		Alface/Tomate			Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta	Gelatina/Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	logurte e pão c/manteiga	Leite, pão c/fiambre	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/ fiambre

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



## Ementa

### 2ª. Semana (de 31 de janeiro a 04 de fevereiro de 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora/carne	Creme de alface/peixe	Creme de alho francês/frango	Creme de cenoura/peixe	Creme de brócolos/carne
Sobremesa	Pera cozida	Maçã cozida	Banana	Pera cozida	Banana
Lanche	logurte c/bolachas	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta e bolachas

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura	Salada de peixe c/grão e legumes	Esparguete à bolonhesa	Massa de atum c/ cogumelos	Frango estufado c/ arroz de legumes
Salada			Alface/cenoura ralada	Alface/Tomate	Alface
Sobremesa	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite e pão c/ manteiga	logurte, pão c/fiambre/manteiga	Leite, pão c/marmelada/manteiga	Leite, pão c/queijo/manteiga	logurte, pão c/marmelada/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês	Creme de cenoura	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de carne c/ ervilha milho e cenoura	Salada de peixe c/grão e legumes	Esparguete à bolonhesa	Massa de atum c/cogumelos	Frango estufado c/ arroz de legumes
Salada			Alface/cenoura ralada	Alface/Tomate	
Sobremesa	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	Leite e pão c/ manteiga	logurte, pão c/fiambre/manteiga	Leite, pão c/marmelada/manteiga	Leite, pão c/queijo/manteiga	logurte, pão c/marmelada/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



## Ementa

### 3ª. Semana (de 07 a 11 de fevereiro de 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de alho francês/carne	Creme de agrião/peixe	Creme de abóbora/carne	Creme de alface/peixe	Creme de brócolos/carne
Sobremesa	Maçã cozida	Banana	Pera cozida	Banana	Banana
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	logurte c/fruta e bolachas

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de agrião	Creme de abóbora c/ervilhas	Creme de legumes	Sopa de feijão-verde
Prato	Feijoadinha de vitela	Douradinhos c/arroz de cenoura	Perna de peru no forno/lacinhos c/legumes	Arroz de lulas e legumes	Frango estufado c/ arroz de legumes
Salada		Alface/Cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga	Leite, pão c/fiambre	logurte, pão c/marmelada/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Sopa de alho francês	Sopa de agrião	Creme de abóbora c/ervilhas	Creme de legumes	Sopa de feijão-verde
Prato	Perna de peru no forno/lacinhos c/legumes	Douradinhos c/arroz de cenoura	Feijoadinha de vitela	Arroz de lulas e legumes	Frango estufado c/ arroz de legumes
Salada		Alface/Cenoura ralada			
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina/fruta	Fruta
Lanche	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/manteiga	Leite, pão c/fiambre	logurte, pão c/marmelada/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



## Ementa

### 4ª. Semana (de 14 a 18 de fevereiro 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora/carne	Creme de brócolos/peixe	Creme de cenoura c/carne	Creme de alface/peixe	Creme de alho francês/carne
Sobremesa	Pera cozida	Banana	Maçã cozida	Pera cozida	Banana
Lanche	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª Feira
Sopa	Canja	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de Agrião	Sopa de alho francês
Prato	Jardineira de vitela c/legumes	Salada de atum c/feijão frade	Frango estufado c/lacinhos	Salada de peixe	Hambúrguer c/esparguete
Salada	-----	Alface/Cenoura ralada	Tomate/alface		Alface/ Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	logurte, pão c/marmelada/manteiga	Leite, pão c/fiambre	logurte, pão c/marmelada	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Canja	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de Agrião	Sopa de alho francês
Prato	Jardineira de vitela c/legumes	Salada de atum c/feijão frade	Frango estufado c/lacinhos	Salada de peixe	Hambúrguer c/esparguete
Salada	-----	Alface/Cenoura ralada	Tomate/alface		Alface/ Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta
Lanche	logurte, pão c/marmelada/manteiga	Leite, pão c/fiambre	logurte, pão c/marmelada	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/queijo

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alérgicos Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



## Ementa

### 5ª. Semana (de 21 a 25 de fevereiro 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Courgette/carne	Creme de abóbora/peixe	Creme de alface/carne	Creme de couve-flor/peixe	Creme de cenoura /frango
Sobremesa	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Banana	Pera cozida
Lanche	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de legumes	Sopa de agrião	Sopa de Espinafres	Sopa de Juliana	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de Perú c/espírais	Calamares c/arroz de legumes	Esparguete à Bolonhesa	Salada de peixe c/grão e legumes	Jardineira de frango
Salada	Alface/Tomate	Alface/ Cenoura ralada	Alface/Tomate		Alface
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/marmelada	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de legumes	Sopa de agrião	Sopa de Espinafres	Sopa de Juliana	Creme de cenoura
Prato	Bifinhos de Perú c/espírais	Calamares c/arroz de legumes	Esparguete à Bolonhesa	Salada de peixe c/grão e legumes	Jardineira de frango
Salada	Alface/Tomate	Alface/ Cenoura ralada	Alface/Tomate		Alface
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche	Leite, pão c/marmelada/manteiga	logurte, pão c/queijo	Leite, pão c/marmelada	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa



## Ementa

### 6ª. Semana (de 28 de fevereiro a 04 de março 2022)

Berçário	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora/carne	Creme de brócolos/peixe	Creme de alho francês/frango	Creme de cenoura/peixe	Creme de alface/carne
Sobremesa	Maçã cozida	Banana	Pera cozida	Maçã cozida	Maçã cozida
Lanche	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta	Papa	logurte c/fruta

Creche	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora	Espinafres	Alho francês	Creme de ervilhas	Creme de legumes
Prato	Arroz de carne e legumes	Salada de peixe c/grão e legumes	Peru no forno c/arroz de legumes	Massa de atum c/cogumelos	Frango assado c/ lacinhos
Salada			Alface	-	Alface/Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche 24/36	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	Leite, pão c/ marmelada	logurte, pão c/queijo

Jardim-de-Infância	2ª Feira	3ª. Feira	4ª. Feira	5ª. Feira	6ª. Feira
Sopa	Creme de abóbora	Espinafres	Alho francês	Creme de ervilhas	Creme de legumes
Prato	Arroz de carne e legumes	Salada de peixe c/grão e legumes	Peru no forno c/arroz de legumes	Massa de atum c/cogumelos	Frango assado c/ lacinhos
Salada			Alface	-	Alface/Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta
Lanche	Leite, pão c/manteiga	logurte, pão c/fiambre	Leite, pão c/manteiga	Leite, pão c/ marmelada	logurte, pão c/queijo

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio

-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa

-Por qualquer motivo de força maior, as ementas poderão sofrer alterações sem aviso prévio  
-Alergénios Alimentares: se o aluno for alérgico a algum ingrediente, solicite informações a um dos elementos da nossa equipa