



EMENTA PRÉ-ESCOLAR

ESCOLA INTERNACIONAL DA COVILHÃ

Semana de 01-09-2014 a 05-09-2014

ALMOÇO

2ª	REFORÇO MATINAL	Maçã com bolachas ¹
	SOPA	Creme de cenoura
	PRATO	Arroz de frango
	DIETA	Fêvera grelhada com arroz branco
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Pão com Manteiga e leite com chocolate / papa cerelac ou nestum

3ª	REFORÇO MATINAL	Banana com bolachas
	SOPA	Sopa de Legumes
	PRATO	Pescada cozida com batata / legumes
	DIETA	Pescada cozida com batata
	SOBREMESA	Fruta da época (Melancia + Maçã)
	LANCHE	Pão com queijo, logurte e bolachas / papa cerelac ou nestum

4ª	REFORÇO MATINAL	Maçã com bolachas
	SOPA	Creme de feijão-verde
	PRATO	Almondegas com puré de batata
	DIETA	Fêvera grelhada com puré de batata
	SOBREMESA	Fruta da época (Pêssego)
	LANCHE	Cereais estrelitas / papa cerelac ou nestum

5ª	REFORÇO MATINAL	Laranja com bolachas
	SOPA	Sopa Juliana
	PRATO	Massinha de peixe
	DIETA	Maruca cozida com massa
	SOBREMESA	Gelatina e/ou fruta
	LANCHE	Pão-de-leite com fiambre e logurte / papa cerelac ou nestum

6ª	REFORÇO MATINAL	Banana com bolachas
	SOPA	Sopa de espinafre
	PRATO	Lombo assado arroz de cenoura
	DIETA	Costeleta grelhada com arroz cenoura ralada
	SOBREMESA	Pudim e/ou fruta
	LANCHE	Pão com manteiga, sumo e bolinhos variados / papa cerelac ou nestum

¹ Bolachas de Água e Sal ou Maria

Nota: A ementa poderá sofrer alterações.



