



Colégio Europa
Pré-escolar . 1º Ciclo . 2º Ciclo

Outubro 2021

EMENTA
1ª SEMANA

DIA	LANCHE MANHÃ *	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
1 6º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CANJA DE GALINHA	CHILLI (CARNE C/ ARROZ BRANCO E FEIJÃO PRETO)	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE BOLO DE IOGURTE

ÀS 2º E 4º FEIRAS OS LANCHES DO PRÉ-ESCOLAR SÃO CEREAIS COM LEITE

* O lanche da manhã é servido ao Pré-Escolar a meio da manhã.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados, que podem causar alergias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar na secretária do colégio.



	LANCHE MANHÃ *	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
4 2ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE AGRIÃO	BIFE DE FRANGO C/ ESPARGUETE E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ FIAMBRE PERÚ/MANTEIGA
5 3ª FEIRA	FERIADO – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA				
6 4ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE CENOURA	LOMBO ASSADO NO FORNO C/ ARROZ E SALADA	FRUTA OU GELATINA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ QUEIJO OU MANTEIGA
7 5ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE FEIJÃO-VERDE	LASANHA DE ATUM COM SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
8 6ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CANJA DE GALINHA	ARROZ DE PATO COM SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE BOLO DE BANANA

ÀS 2ª E 4ª FEIRAS OS LANCHES DO PRÉ-ESCOLAR SÃO CEREAIS COM LEITE

* O lanche da manhã é servido ao Pré-Escolar a meio da manhã.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados, que podem causar alergias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar na secretaria do colégio.

	LANCHE MANHÃ *	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
11 2ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE JULIANA	FRANGO GUISADO COM ESPARGUETE E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ FIAMBRE PERÚ/MANTEIGA
12 3ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE CENOURA	BACALHAU COM NATAS E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
13 4ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE ESPINAFRES	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ E SALADA	FRUTA OU GELATINA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ QUEIJO OU MANTEIGA
14 5ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE BRÓCOLOS	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ BATATA E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
15 6ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CANJA DE GALINHA	ALMONDEGAS COM ARROZ E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE BOLO DE CENOURA

ÀS 2ª E 4ª FEIRAS OS LANCHES DO PRÉ-ESCOLAR SÃO CEREAIS COM LEITE

* O lanche da manhã é servido ao Pré-Escolar a meio da manhã.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados, que podem causar alergias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar na secretaria do colégio.

	LANCHE MANHÃ *	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
18 2ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE LEGUMES	NUGGETS COM MASSA E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ FIAMBRE PERÚ/MANTEIGA
19 3ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE ERVILHAS	ATUM COM ARROZ, MILHO E OVO COZIDO	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
20 4ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE NABIÇAS	HAMBURGUER COM FUSILI E SALADA	FRUTA OU GELATINA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ QUEIJO OU MANTEIGA
21 5ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE ALHO FRANCÊS	CALAMARES COM ARROZ ALEGRE	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
22 6ª FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CANJA DE GALINHA	PERNA DE PERÚ ASSADA C/ ARROZ E BRÓCOLOS	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE BOLO DE LARANJA

ÀS 2ª E 4ª FEIRAS OS LANCHES DO PRÉ-ESCOLAR SÃO CEREAIS COM LEITE

* O lanche da manhã é servido ao Pré-Escolar a meio da manhã.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados, que podem causar alergias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar na secretaria do colégio.

	LANCHE MANHÃ *	SOPA	PRATO	SOBREMESA	LANCHE
25 2º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE COUVE FLOR	ESPARGUETE À BOLONHESA COM SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ FIAMBRE PERÚ/MANTEIGA
26 3º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE NABIÇAS	FILETES COM ARROZ DE CENOURA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
27 4º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE COURGETTE	JARDINEIRA	FRUTA OU GELATINA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE PÃO C/ QUEIJO OU MANTEIGA
28 5º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CREME DE ALHO FRANCÊS	BACALHAU À BRÁS COM SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	IOGURTE DE AROMA PÃO C/ MANTEIGA OU DOCE
29 6º FEIRA	FRUTA DA ÉPOCA	CANJA DE GALINHA	FRANGO ASSADO NO FORNO COM BATATA E SALADA	FRUTA DA ÉPOCA	LEITE BRANCO OU CHOCOLATE BOLO DE LIMÃO

ÀS 2º E 4º FEIRAS OS LANCHES DO PRÉ-ESCOLAR SÃO CEREAIS COM LEITE

* O lanche da manhã é servido ao Pré-Escolar a meio da manhã.

As refeições contêm ou podem conter substâncias ou produtos e seus derivados, que podem causar alergias. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar na secretária do colégio.