# EMENTA

## Berçário e creche 1

## Novembro 2026

Todos os pratos serão acompanhados de legumes.
No EAA haverá saladas variadas fornecidas pelo staff.
Tipo de legumes e vegetais: alface, tomate, cenoura, milho, couve-de-bruxelas, couve-roxa, beterraba, rúcula selvagem ou diversos tipos de feijão.

| Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira | Sáb./ Dom. |
|---|---|---|---|---|---|
| 2<br>Creme de legumes com carne<br>Esparguete com estufado de frango (1)<br>Fruta cozida | 3<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Pescada à Gomes de Sá (3, 4)<br>Fruta cozida | 4<br>Creme de legumes com carne<br>Coxinhas de frango assadas com massa *farfalle* (1)<br>Fruta cozida | 5<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Pescada estufada com cenoura e arroz branco (4)<br>Fruta cozida | 6<br>Creme de legumes com carne<br>Jardineira de vitela<br>Fruta cozida | 7<br>8 |
| 9<br>Creme de legumes com carne<br>Bifinhos de frango com arroz branco<br>Fruta cozida | 10<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Arroz de linguado (4)<br>Fruta cozida | 11<br>Creme de legumes com carne<br>Bifes de peru estufados com abóbora e curgete, com massa *penne* (1)<br>Fruta cozida | 12<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Robalo assado com batata cozida (4)<br>Fruta cozida | 13<br>Creme de legumes com carne<br>Salada de peito de frango<br>Fruta cozida | 14<br>15 |
| 16<br>Creme de legumes com carne<br>*Strogonoff* de peru com arroz branco (7)<br>Fruta cozida | 17<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Filetes de pescada com salada russa (1, 3, 4)<br>Fruta cozida | 18<br>Creme de legumes com carne<br>Bifinhos de peru com esparguete (1)<br>Fruta cozida | 19<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Dourada no forno com batata cozida (4)<br>Fruta cozida | 20<br>Creme de legumes com carne<br>Jardineira de frango<br>Fruta cozida | 21<br>22 |
| 23<br>Creme de legumes com carne<br>Massada de frango (1)<br>Fruta cozida | 24<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Miminhos de pescada com molho de cenoura e arroz branco (4)<br>Fruta cozida | 25<br>Creme de legumes com carne<br>Carne de vaca estufada com abóbora e curgete<br>Fruta cozida | 26<br>Creme de legumes com peixe (4)<br>Arroz de peixe (4)<br>Fruta cozida | 27<br>Creme de legumes com carne<br>Coelho estufado com legumes e massa *penne* (1)<br>Fruta cozida | 28<br>29 |
| 30<br>Creme de legumes com carne<br>Jardineira de peru<br>Fruta cozida | | | | | |

Alergénios: A sua refeição contém as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados passíveis de causar alergias alimentares: (1) cereais que contêm glúten, (2) crustáceos, (3) ovos, (4) peixes, (5) amendoim, (6) soja, (7) leite, (8) frutos de casca rija, (9) aipo, (10) mostarda, (11) sementes de sésamo, (12) dióxido de enxofre e sulfitos, (13) tremoço e, (14) moluscos.

**Consultadoria: nutricionista Márcia Gonçalves; Cédula profissional: 3726N**

**Aviso: a ementa está disponível on-line em www.escolaglobal.org e é afixada em cada estabelecimento de ensino; poderá sofrer ligeiras alterações pontuais.**