



## Ementa PG-AMATL 1º Ciclo

1º Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Peixe com esparguete, salteado em azeite	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Frango desfiado com arroz de tomate	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Peixe cozido, com batatas, ovo e hortícolas da época cozidas	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Guisado de carne com batatas, cenoura, ervilhas e arroz branco	Água

2º Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Frango estufado com massa	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Peixe desfiado com arroz de tomate	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Salsichas salteadas em azeite com massa	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Peixe grelhado com arroz branco	Água

**Obs:** O reforço da manhã da AMATL é bolacha, sugerimos que, caso desejem, os pais coloquem fruta na lancheira da criança para o lanche da manhã.

A sopa de legumes e a salada são elaboradas de acordo com os legumes disponíveis na época e toda a comida fornecida pela AMATL é elaborada com pouca gordura e pouco sal.



## Ementa PG-AMATL 1º Ciclo

3ª Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Peixe frito com arroz de cenoura branco	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Esparguete à Bolonhesa (carne moída)	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Caldeirada de peixe (peixe, pimentos e batatas) com arroz	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Frango com arroz de legumes	Água

4ª Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Frango assado com arroz	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Ovos mexidos com arroz alegre (com ervilhas, cenoura e milho)	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Filetes de pescada com arroz e salada	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Lasanha de carne moída (com molho bechamél) com salada	Água

**Obs:** O reforço da manhã da AMATL é bolacha, sugerimos que, caso desejem, os pais coloquem fruta na lancheira da criança para o lanche da manhã.

A sopa de legumes e a salada são elaboradas de acordo com os legumes disponíveis na época e toda a comida fornecida pela AMATL é elaborada com pouca gordura e pouco sal.



## Ementa PG-AMATL 1º Ciclo

5ª Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Pastéis de peixe com arroz de ervilhas e salada	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Frango estufado com ervilhas	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Omeletes de tomate e salsa, com arroz de legumes.	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Feijoada Malandra (feijão com carne de vaca, frango e salsichas)	Água

6ª Semana	Reforço da manhã	Almoço		
		Acompanhamento	Prato	Bebida
Segunda-feira	Bolacha	Canja de galinha com arroz	Almôndegas com massa	Água
Terça-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Peixe no forno com arroz de tomate ( Caldo branco adultos)	Água
Quarta-feira	Bolacha	Canja de galinha com massinha	Pizza de chouriço e/ou salsicha com salada	Água
Quinta-feira	Bolacha	Sopa de legumes	Salada de ovo, batata, cenoura e ervilha com maionese	Água

**Obs:** O reforço da manhã da AMATL é bolacha, sugerimos que, caso desejem, os pais coloquem fruta na lancheira da criança para o lanche da manhã.

A sopa de legumes e a salada são elaboradas de acordo com os legumes disponíveis na época e toda a comida fornecida pela AMATL é elaborada com pouca gordura e pouco sal.