



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

01.09.2020

11:30	Sopa	Creme de curgete com peru
	Prato	Abrótea assada com arroz e couve branca
	Sobremesa	Tangerina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

02.09.2020

11:30	Sopa	Sopa de penca com pescada
	Prato	Almôndegas com esparguete e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

03.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Patanisca de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

04.09.2020

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com pescada
	Prato	Fêveras grelhadas com batata cozida e brócolo
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

07.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru
	Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre e esparguete
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

08.09.2020

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

09.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Lasanha de carne/ Lasanha vegetariana
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

10.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Arroz de polvo
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

11.09.2020

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração
	Prato	Rojões à Sol dos Pequenos
	Sobremesa	Salada de fruta
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com compota de fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

14.09.2020

11:30	Sopa	Creme de ervilhas e abobora com pescada
	Prato	Massa de cotovelos com bacalhau, couve branca e cenoura
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

15.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru
	Prato	Frango assado com batatinhas e brócolo
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

16.09.2020

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada
	Prato	Salada de feijão frade com atum e alface/ Salada de feijão frade com ovo cozido e cubinhos beringela cenoura e curgete
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

17.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Esparguete à bolonhesa e cenourinhas
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

18.09.2020

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peru
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

21.09.2020

11:30 Sopa Creme de cenoura com peru

Prato Arroz de atum

Sobremesa Pera (inteira/puré)

15:30 L. Tarde Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

22.09.2020

11:30 Sopa Sopa de couve branca com pescada

Prato Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete

Sobremesa Tangerina / puré de frutas variadas

15:30 L. Tarde Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

23.09.2020

11:30 Sopa Creme de legumes com frango

Prato Arroz primavera com salsicha de soja/ Arroz primavera com salsicha de soja

Sobremesa Banana (inteira /puré)

15:30 L. Tarde Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

24.09.2020

11:30 Sopa Creme de legumes com pescada

Prato Bacalhau à brás com salada de tomate

Sobremesa Maçã (inteira/puré)

15:30 L. Tarde Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

25.09.2020

11:30 Sopa Creme de ervilhas com peru

Prato Rancho

Sobremesa Uvas/ puré de frutas variadas

15:30 L. Tarde Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

28.09.2020

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peru
	Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

29.09.2020

11:30	Sopa	Sopa de couve branca com pescada
	Prato	Jardineira de peru
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

30.09.2020

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Esparguete com frango / Esparguete integral com cogumelos e legumes salteados
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta