



# EMENTA DA SEMANA

## TERÇA-FEIRA

01.09.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Abrótea assada com arroz e couve branca
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga/compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

02.09.2020

11:45	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Almôndegas com esparguete e salada/ Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

03.09.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura e brócolo
	Prato	Patanisca de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

04.09.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Fêveras grelhadas com batata cozida e brócolo
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com compota de fruta



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

07.09.2020

11:45	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre e esparguete
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

08.09.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolo
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga/compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

09.09.2020

11:45	Sopa	Sopa de nabiças com grão-de-bico
	Prato	Lasanha de carne/ Lasanha vegetariana
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

10.09.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Arroz de polvo
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

11.09.2020

11:45	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração
	Prato	Rojões à Sol dos Pequeninos
	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

11:45	Sopa	Creme de ervilhas e abobora
	Prato	Massa de cotovelos com bacalhau, couve branca e cenoura
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

15.09.2020

11:45	Sopa	Canja
	Prato	Frango assado com batatinhas e brócolo
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga/compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

16.09.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Salada de feijão frade com atum e alface/ Salada de feijão frade com ovo cozido e cubinhos beringela cenoura e curgete
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

17.09.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Esparguete à bolonhesa e cenourinhas
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

18.09.2020

11:45	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Gelatina
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com compota de fruta



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

21.09.2020

11:45 Sopa Creme de ervilhas com cenoura

Prato Arroz de atum

Sobremesa Pera

15:30 L. Tarde Iogurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

22.09.2020

11:45 Sopa Sopa de couve branca

Prato Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete

Sobremesa Tangerina

15:30 L. Tarde Leite e pão com manteiga/compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

23.09.2020

11:45 Sopa Sopa de alho francês

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

Sobremesa Banana

15:30 L. Tarde Iogurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

24.09.2020

11:45 Sopa Creme de brócolo

Prato Bacalhau à brás com salada de tomate

Sobremesa Maçã

15:30 L. Tarde Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

25.09.2020

11:45 Sopa Creme de ervilhas

Prato Rancho

Sobremesa Uvas

15:30 L. Tarde Iogurte de aroma e pão com compota de fruta



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

28.09.2020

11:45 Sopa Creme de ervilhas com cenoura

Prato Massa de bacalhau

Sobremesa Pera

15:30 L. Tarde Iogurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

29.09.2020

11:45 Sopa Sopa de couve branca

Prato Feijoada à Sol dos Pequeninos

Sobremesa Tangerina

15:30 L. Tarde Leite e pão com manteiga/compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

30.09.2020

11:45 Sopa Canja

Prato Esparguete com frango/ Esparguete integral com cogumelos e legumes salteados

Sobremesa Melão

15:30 L. Tarde Iogurte de aroma e pão com queijo