



EMENTA DA SEMANA

QUINTA-FEIRA

01.10.2020

11:30	Sopa	Creme de cenoura e brócolo
	Prato	Ovo mexido com arroz de legumes
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

02.10.2020

11:30	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Massa de cotovelos com vitela e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

06.10.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete com pescada
	Prato	Strogonoff Perú com cogumelos e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

07.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja / Legumes à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

08.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Frango assado no forno com arroz e salada de tomate
	Sobremesa	Maça inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

09.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peru
	Prato	Massa de atum e legumes
	Sobremesa	Melão inteiro/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

12.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Esparguete à bolonhesa com tomate
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

13.10.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor com peru
	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Maçã/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

14.10.2020

11:45	Sopa	Creme de courgete com pescada
	Prato	Lasanha de carne/ lasanha vegetariana
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

15.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface
	Sobremesa	Tangerina inteira/ puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

16.10.2020

11:45	Sopa	Creme de espinafres com vitela
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão
	Sobremesa	Puré de fruta variada
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

19.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Bife de peru grelhado com massa fusilli e cenoura raspada
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

20.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de couve branca com pescada
	Prato	Arroz primavera com red-fish assado
	Sobremesa	Melão/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

21.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Jardineira de vitela Croquetes de espinafres
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

22.10.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolo com pescada
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

23.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com vitela
	Prato	Esparguete de frango com salada de tomate cherry
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	logurte de iogurte e fruta



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

26.10.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura com vitela
	Prato	Ovo mexido com fiambre de peru e massa tricolor
	Sobremesa	Melão inteiro/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

27.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de couve branca com pescada
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

28.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Almondegas com esparguete e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

QUINTA-FEIRA

29.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolo
	Sobremesa	Maçã inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

SEXTA-FEIRA

30.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta