



# EMENTA DA SEMANA

## QUINTA-FEIRA

01.10.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura e brócolo
	Prato	Ovo mexido com arroz de legumes
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

02.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Massa de cotovelos com vitela e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## TERÇA-FEIRA

06.10.2020

11:45	Sopa	Canja
	Prato	Strogonoff Perú com cogumelos e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## QUARTA-FEIRA

07.10.2020

11:45	Sopa	Nabiças com grão de bico
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja / Legumes à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

08.10.2020

11:45	Sopa	Creme de Bróculos
	Prato	Frango assado no forno com arroz e salada de tomate
	Sobremesa	Maça
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

09.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa de atum e legumes
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com compota de fruta/ pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

12.10.2020

11:45	Sopa	Canja
	Prato	Esparguete à bolonhesa com tomate
	Sobremesa	Pera
03:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

13.10.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## QUARTA-FEIRA

14.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Lasanha de carne/ lasanha vegetariana
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

15.10.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

16.10.2020

11:45	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão
	Sobremesa	Gelatina
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de peru



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

19.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Bife de peru grelhado com massa fusilli e cenoura raspada
	Sobremesa	Pera
03:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

20.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Arroz primavera com red-fish assado
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## QUARTA-FEIRA

21.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Jardineira de vitela  Croquetes de espinafres
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

22.10.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolo
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

23.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Esparguete de frango com salada de tomate cherry
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

26.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura
	Prato	Ovo mexido com fiambre de peru e massa tricolor
	Sobremesa	Melão
03:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

## TERÇA-FEIRA

27.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## QUARTA-FEIRA

28.10.2020

11:45	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Almondegas 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

29.10.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolo
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolo
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

30.10.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de frango