



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

02.11.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura com peru
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos, esparguete com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

03.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Abrótea assada com arroz branco e salada de feijão verde
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

04.11.2020

11:45	Sopa	Creme de ervilhas, abóbora e frango
	Prato	Almôndegas com massa de cotovelos e salada de alface / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Maçã inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

05.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de espinafres com peixe
	Prato	Salada russa com atum e ovo
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com compota de fruta

SEXTA-FEIRA

06.11.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete e couve -flor com frango
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de tomate e brócolo cozido
	Sobremesa	Gelatina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

09.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de feijão verde com peixe
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura
	Sobremesa	Maçã inteira/ Puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

10.11.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolos e cenoura com frango
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco
	Sobremesa	Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com marmelada

QUARTA-FEIRA

11.11.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde / Ratatoullie de legumes com cogumelos
	Sobremesa	Pera inteira/ Puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

12.11.2020

11:45	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Jardineira com peru
	Sobremesa	Uvas/ Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com compota de fruta

SEXTA-FEIRA

13.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de penca com peixe
	Prato	Lulas estufadas com arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Pera inteira/ puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

16.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de agrião com frango
	Prato	Massa com vitela e couve coração
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

17.11.2020

11:45	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Arroz primavera com red-fish
	Sobremesa	Maçã inteira/ puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

18.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de Couve Branca com peru
	Prato	Lasanha de carne/ Lasanha vegetariana
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia/ Leite e pão com manteiga

QUINTA-FEIRA

19.11.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Lombinhos de pescada gratinada com couve-flor e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

20.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de abóbora e saboia com frango
	Prato	Frango assado com massa tricolor e feijão -verde
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta /Leite e bolo de iogurte



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

23.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de espinafres com frango
	Prato	Esparguete com ovos mexidos com queijo e fiambre
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte com fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de peru

TERÇA-FEIRA

24.11.2020

11:45	Sopa	Sopa juliana com peixe
	Prato	Arroz de polvo com salada de alface
	Sobremesa	Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

25.11.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete e alho francês com perú
	Prato	Rancho / Hambúrgueres de legumes com massa integral
	Sobremesa	Maça inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

26.11.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Perú assado com arroz, batatinhas e feijão-verde
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

27.11.2020

11:45	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor com peixe
	Prato	Salada russa com pescada
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e bolo de iogurte



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

30.11.2020

11:45	Sopa	Sopa alho francês com perú
	Prato	Bife grelado com massa fassili e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo