



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

02.11.2020

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

TERÇA-FEIRA

03.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Abrótea assada com arroz branco e salada de feijão verde
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

04.11.2020

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

QUINTA-FEIRA

05.11.2020

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

SEXTA-FEIRA

06.11.2020

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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

09.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura
	Sobremesa	Maçã
03:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

10.11.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolos e cenoura
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Leite e pão com marmelada

QUARTA-FEIRA

11.11.2020

11:45	Sopa	Canja
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde / Ratatoullie de legumes com cogumelos
	Sobremesa	Castanhas assadas/ Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

12.11.2020

11:45	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Jardineira com peru
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Leite e pão com compota de fruta / manteiga

SEXTA-FEIRA

13.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Lulas estufadas com arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Abacaxi
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

16.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de agrião
	Prato	Massa com vitela e couve coração
	Sobremesa	Pera
03:30	L. Tarde	Leite e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

17.11.2020

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

QUARTA-FEIRA

18.11.2020

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

QUINTA-FEIRA

19.11.2020

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

SEXTA-FEIRA

20.11.2020

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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

23.11.2020

11:45	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Esparguete com ovos mexidos com queijo e fiambre
	Sobremesa	Pera
03:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de peru

TERÇA-FEIRA

24.11.2020

11:45	Sopa	Sopa juliana
	Prato	Arroz de polvo com salada de alface
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

25.11.2020

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

QUINTA-FEIRA

26.11.2020

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

SEXTA-FEIRA

27.11.2020

11:45	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
	Prato	Salada russa com pescada
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e bolo de iogurte/ pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

30.11.2020

11:45 Sopa Sopa alho francês

Prato Bife grelado com massa fussili e salada de tomate

Sobremesa Maçã

03:30 L. Tarde Leite e pão com queijo
