



EMENTA DA SEMANA

QUARTA-FEIRA

02.12.2020

11:45	Sopa	Creme de couve-flor com frango
	Prato	Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura/ Empadas de cogumelos com massa integral
	Sobremesa	Pera inteira/ Puré
15:30	L. Tarde	papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

03.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de couve branca com peixe
	Prato	Red-fish assado com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

SEXTA-FEIRA

04.12.2020

11:45	Sopa	Sopa juliana com peru
	Prato	Panadinhos de peru com massinha e salada de tomate
	Sobremesa	Salada de fruta/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com compota/ manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

07.12.2020

11:45	Sopa	Creme de cenoura e brócolo com frango
	Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre e arroz
	Sobremesa	Maçã inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

09.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peixe / Canja
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja/ Legumes à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Puré de frutas/ Abacaxi
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

10.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Frango assado com esparguete e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Pera inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com compota de fruta/ manteiga

SEXTA-FEIRA

11.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres com peixe
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

14.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de nabiças com grão de bico e peru
	Prato	Strogonoff de peru com esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Maçã inteira/ Puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

15.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de repolho com peixe
	Prato	Abrótea assada e arroz branco
	Sobremesa	Pera inteira/Puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre

QUARTA-FEIRA

16.12.2020

11:45	Sopa	Creme de curgete e cenoura com frango
	Prato	Almôndegas com massa de cotovelos e salada de alface / Almôndegas de legumes com massa integral
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com marmelada

QUINTA-FEIRA

17.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz malandro de tomate
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte de aroma e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

18.12.2020

11:45	Sopa	Creme de brócolos e abóbora com peru
	Prato	Empadão de carne com salada de alface
	Sobremesa	Gelatina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta /Leite e pão com compota de morango



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

21.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Massinha de atum e legumes salteados
	Sobremesa	Maçã inteira/ Puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

22.12.2020

11:45	Sopa	Sopa de nabos com feijão vermelho com carne
	Prato	Vitela assada com batatas assadas e salada de alface
	Sobremesa	Banana inteira/Puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

23.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peixe/ Canja
	Prato	Pescada e batata cozida e couve coração / Ratatouille de legumes
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte de aroma e pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

28.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com letrinhas e frango
	Prato	Frango estufado com legumes e arroz branco
	Sobremesa	Pera inteira/ Puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte de aroma e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

29.12.2020

11:45	Sopa	Creme de couve-flor com peixe
	Prato	Polvo à lagareiro com batata assada e legumes cozidos
	Sobremesa	Banana inteira/Puré
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com marmelada queijo

QUARTA-FEIRA

30.12.2020

11:45	Sopa	Creme de legumes com peru
	Prato	Feijoada à Sol dos Pequeninos / Croquetes de legumes e arroz branco
	Sobremesa	Maçã inteira/Puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte de aroma e pão com manteiga