



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

04.01.2021

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

05.01.2021

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

QUARTA-FEIRA

06.01.2021

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

07.01.2021

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

SEXTA-FEIRA

08.01.2021

11:45	Sopa	Sopa de penca com peixe
	Prato	Lulas estufadas com arroz branco e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Banana 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

11.01.2021

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

12.01.2021

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

QUARTA-FEIRA

13.01.2021

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

14.01.2021

11:45	Sopa	Creme de abóbora e couve-flor com peixe
	Prato	Salada russa com pescada
	Sobremesa	Banana inteira/puré
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

15.01.2021

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Perú assado com arroz, batatinhas e feijão-verde
	Sobremesa	Pera/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e bolo de iogurte



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

18.01.2021

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

19.01.2021

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

20.01.2021

11:45	Sopa	Creme de ervilhas, abóbora e frango
	Prato	Almôndegas com massa de fusilli 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

21.01.2021

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

SEXTA-FEIRA

22.01.2021

11:45	Sopa	Creme de curgete e couve -flor com frango
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de tomate e salada de alface
	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

25.01.2021

11:45	Sopa	Sopa de agrião com frango
	Prato	Massa à bolonhesa
	Sobremesa	Pera inteira/puré
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ iogurte e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

26.01.2021

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/Leite de aroma e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

27.01.2021

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/ iogurte e pão com manteiga

QUINTA-FEIRA

28.01.2021

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

SEXTA-FEIRA

29.01.2021

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