



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

01.03.2021

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

02.03.2021

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

03.03.2021

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

04.03.2021

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

05.03.2021

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

08.03.2021

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

09.03.2021

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

10.03.2021

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

11.03.2021

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

12.03.2021

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

22.03.2021

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

23.03.2021

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

24.03.2021

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

25.03.2021

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

26.03.2021

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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

29.03.2021

11:45	Sopa	Creme de cenoura com vitela
	Prato	Ovo mexido com fiambre de peru e massa tricolor
	Sobremesa	Melão inteiro/puré
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta

TERÇA-FEIRA

30.03.2021

11:45	Sopa	Sopa de couve branca com pescada
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Tangerina/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta

QUARTA-FEIRA

31.03.2021

11:45	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Almondegas com esparguete e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta