



EMENTA DA SEMANA

QUARTA-FEIRA

01.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Massa à bolonhesa/ Hambúrguer de legumes e massa integral
	Sobremesa	Pera (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

02.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Arroz de polvo
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

03.09.2021

11:30	Sopa	Creme de cenoura com vitela
	Prato	Jardineira de aves
	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

06.09.2021

11:30	Sopa	Creme de couve flor e abóbora com peixe
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

07.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Massa esparguete com frango e ervilhas
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ melão
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

08.09.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Salada russa com atum e ovo/ Croquetes de legumes com arroz
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

09.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com peru
	Prato	Peru assado com arroz e salada de tomate
	Sobremesa	Papa de fruta /tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga/ Compota

SEXTA-FEIRA

10.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de abóbora e saboia com peixe
	Prato	Lulas com batata cozida e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

13.09.2021

11:30	Sopa	Creme de couve flor e abóbora com peixe
	Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre, arroz e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

14.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Bife de frango com cogumelos e massa tricolor
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ melão
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

15.09.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Arroz de atum/ Hambúrguer de legumes com arroz
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

16.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com peru
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Puré de fruta variada/ Gelatina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

17.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de abóbora e saboia com peixe
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

20.09.2021

11:30	Sopa	Creme de cenoura com frango
	Prato	Frango assado com arroz e salada
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

21.09.2021

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

22.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com vitela
	Prato	Massa de cotovelos com vitela, cenoura e feijão
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

23.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Peixe assado no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

24.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com peru
	Prato	Bife de peru grelado com massa tricolor
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

27.09.2021

11:45 Sopa Creme de legumes com frango

Prato Massa à lavrador

Sobremesa Maçã inteira/puré

15:30 L. Tarde Papa de aveia e fruta/ logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

28.09.2021

11:45 Sopa Sopa de abóbora e saboia com peixe

Prato Arroz de peixe

Sobremesa Pera inteira/ puré

QUARTA-FEIRA

29.09.2021

11:45 Sopa Creme de couve-flor com frango

Prato Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura/ Empadas de cogumelos com massa integral

Sobremesa Laranja inteira /puré

15:30 L. Tarde Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

30.09.2021

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