



EMENTA DA SEMANA

QUARTA-FEIRA

01.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à bolonhesa/ Hambúrguer de legumes e massa integral
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

02.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Arroz de polvo
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

03.09.2021

11:30	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Jardineira de aves
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	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
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

07.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa esparguete com frango e ervilhas
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

08.09.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Salada russa com atum e ovo/ Croquetes de legumes com arroz
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

09.09.2021

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

SEXTA-FEIRA

10.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de abóbora e saboia
	Prato	Lulas com batata cozida e salada de alface
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

13.09.2021

11:30	Sopa	Creme de couve flor e abóbora
	Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre, arroz e salada de alface
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

14.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bife de frango com cogumelos e massa tricolor
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

15.09.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Arroz de atum/ Hambúrguer de legumes com arroz
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

16.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

17.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de abóbora e saboia
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e legumes
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

20.09.2021

11:30	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Frango assado com arroz e salada
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

21.09.2021

11:30	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

22.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa de cotovelos com vitela, cenoura e feijão
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

23.09.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Peixe assado no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

24.09.2021

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração
	Prato	Bife de peru grelado com massa tricolor
	Sobremesa	Pera
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
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

28.09.2021

11:45	Sopa	Sopa de abóbora e saboia
	Prato	Arroz de peixe
	Sobremesa	Pera inteira/ puré
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

29.09.2021

11:45	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura/ Empadas de cogumelos com massa integral
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

30.09.2021

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