



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

02.11.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Pescada assada com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

03.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de penca com vitela
	Prato	Almondegas com esparguete e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

04.11.2021

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

SEXTA-FEIRA

05.11.2021

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Massa de cotovelos com carne e couve coração
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

08.11.2021

11:30	Sopa	Creme de courgette com peixe
	Prato	Massa de cotovelos com ovos mexidos e salada de tomate
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

09.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru
	Prato	Peru assado com batatinhas e brócolo
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte de aroma e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

10.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas e salada mista/ Croquetes de legumes com arroz e salada mista
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

11.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura com frango
	Prato	Esparguete com vitela estufada e cenoura
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte de aroma e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

12.11.2021

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com queijo



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

15.11.2021

11:30	Sopa	Creme de abóbora e cenoura com peru
	Prato	Peru estufado com cenoura e espaguete
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

16.11.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Filete de peixe com arroz de legumes
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com marmelada queijo

QUARTA-FEIRA

17.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de penca com vitela
	Prato	Vitela assada com batatas e salada de alface / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

18.11.2021

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

SEXTA-FEIRA

19.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada
	Prato	Franco assado e massa tricolor com couve coração
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

22.11.2021

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com perú
	Prato	Bife grelhado com massa fusilli e cenoura raspada
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
03:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

23.11.2021

11:45	Sopa	Sopa de couve branca com pescada
	Prato	Arroz primavera com pescada assada
	Sobremesa	Ananás/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

24.11.2021

11:45	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Jardineira de vitela Croquetes de espinafres
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

25.11.2021

11:45	Sopa	Creme de brócolo com pescada
	Prato	Massa de bacalhau com salada de tomate cherry
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

26.11.2021

11:45	Sopa	Creme de ervilhas com carne
	Prato	Feijoada à Sol dos Pequeninos
	Sobremesa	Uvas/ puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

29.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes 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

30.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de couve flor com frango
	Prato	Massa esparguete com frango e ervilhas
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga