



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

02.11.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Pescada assada com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

03.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Almondegas com esparguete e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

04.11.2021

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

SEXTA-FEIRA

05.11.2021

11:30	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Massa de cotovelos com carne e couve coração
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

08.11.2021

11:30	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Massa de cotovelos com ovos mexidos e salada de tomate
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre de aves

TERÇA-FEIRA

09.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Peru assado com batatinhas e brócolo
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

10.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Abrótea assada com arroz de ervilhas e salada mista/ Croquetes de legumes com arroz e salada mista
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Leite e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

11.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura
	Prato	Esparguete com vitela estufada e cenoura
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

12.11.2021

11:30	Sopa	Creme de espinafres
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Leite e pão com queijo



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

15.11.2021

11:30	Sopa	Creme de abóbora e cenoura
	Prato	Peru estufado com cenoura e espaguete
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

16.11.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Filete de peixe com arroz de legumes
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Leite e pão com marmelada queijo

QUARTA-FEIRA

17.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Vitela assada com batatas e salada de alface / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

18.11.2021

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

SEXTA-FEIRA

19.11.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Franco assado e massa tricolor com couve coração
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

22.11.2021

11:45	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Bife grelhado com massa fusilli e cenoura raspada
	Sobremesa	Pera
03:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

23.11.2021

11:45	Sopa	Sopa de couve branca
	Prato	Arroz primavera com pescada assada
	Sobremesa	Ananás
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

24.11.2021

11:45	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Jardineira de vitela Croquetes de espinafres
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Leite e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

25.11.2021

11:45	Sopa	Creme de brócolo
	Prato	Massa de bacalhau com salada de tomate cherry
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	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
	Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo

TERÇA-FEIRA

30.11.2021

11:30	Sopa	Sopa de couve flor
	Prato	Massa esparguete com frango e ervilhas
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga