



EMENTA DA SEMANA

QUINTA-FEIRA

02.12.2021

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

03.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de abóbora e saboia com peixe
	Prato	Salada russa com atum e ovo
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

06.12.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura raspada
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

07.12.2021

11:30	Sopa	Creme de curgete com perú
	Prato	Jardineira de novilho
	Sobremesa	Tangerina / puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

09.12.2021

11:30	Sopa	Creme de espinafres com vitela
	Prato	Panados de frango com arroz de feijão e salada
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

10.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração e peixe
	Prato	Filetes de peixe com arroz de legumes
	Sobremesa	Banana (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ Leite e pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

13.12.2021

11:30	Sopa	Creme de cenoura com frango
	Prato	Rojões 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

14.12.2021

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá 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

15.12.2021

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

QUINTA-FEIRA

16.12.2021

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

SEXTA-FEIRA

17.12.2021

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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

20.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com frango
	Prato	Lasanha de carne com salada de alface
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

21.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Pescada cozida com batata, ovo e couve
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ Laranja
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com compota de fruta/ manteiga

QUARTA-FEIRA

22.12.2021

11:30	Sopa	Creme de couve-flor com vitela
	Prato	Esparguete com vitela e legumes/ massa integral com almondegas de legumes
	Sobremesa	Banana (inteira /puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

23.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de alho francês e peixe
	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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

27.12.2021

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

28.12.2021

11:30	Sopa	Creme de legumes com novilho
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Maçã (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

29.12.2021

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

30.12.2021

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com perú
	Prato	Frango 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