



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

10.01.2022

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

11.01.2022

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

12.01.2022

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Bacalhau à Brás/ 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

13.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com peru
	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

## SEXTA-FEIRA

14.01.2022

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



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

17.01.2022

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

## TERÇA-FEIRA

18.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Pataniscas de bacalhau e arroz de feijão
	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

19.01.2022

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

## QUINTA-FEIRA

20.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês e peixe
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

21.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com peru
	Prato	Peru assado no forno com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

24.01.2022

11:45	Sopa	Sopa de espinafres com vitela
	Prato	Ovo mexido com arroz de legumes
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com manteiga

## TERÇA-FEIRA

25.01.2022

11:30	Sopa	Creme de curgete e couve -flor com peixe
	Prato	Arroz de atum e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com fiambre

## QUARTA-FEIRA

26.01.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango
	Prato	Esparguete com frango / Esparguete integral com cogumelos e legumes salteados
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com fiambre

## QUINTA-FEIRA

27.01.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura e com peixe
	Prato	Arroz de legumes com abrótea assada e salada
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

## SEXTA-FEIRA

28.01.2022

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Jardineira de peru
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ Laranja (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / Leite e pão com manteiga



# EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

31.01.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura com vitela
	Prato	Massa à bolonhesa e salada de tomate
	Sobremesa	Papa de fruta/ laranja
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte de aroma e pão com queijo