



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

10.01.2022

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

11.01.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

QUARTA-FEIRA

12.01.2022

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

13.01.2022

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

SEXTA-FEIRA

14.01.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e batata cozida
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

17.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Lasanha de carne
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre

TERÇA-FEIRA

18.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Pataniscas de bacalhau e arroz de feijão
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	Leite e pão com compota de fruta/ manteiga

QUARTA-FEIRA

19.01.2022

11:30	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Esparguete com vitela e legumes
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

20.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Pescada cozida com batata e feijão verde
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

21.01.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração
	Prato	Peru assado no forno com arroz e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

24.01.2022

11:45	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Ovo mexido com esparguete
	Sobremesa	Pera
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

25.01.2022

11:30	Sopa	Creme de curgete e couve -flor
	Prato	Arroz de atum e salada de alface
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	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
15:30	L. Tarde	Leite e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

27.01.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Arroz de legumes com abrótea assada e salada
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

28.01.2022

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Jardineira de peru
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	Leite e pão com manteiga



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

31.01.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massa à bolonhesa e salada de tomate
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	logurte de aroma e pão com queijo