



EMENTA DA SEMANA

QUARTA-FEIRA

01.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de penca com vitela
	Prato	Panadinhos de frango, arroz e salada / Croquetes de legumes com massa integral
	Sobremesa	Gelado
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

02.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de couve coração e peixe
	Prato	Ovos mexidos com massa tricolor e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

SEXTA-FEIRA

03.06.2022

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com peru
	Prato	Bife de peru grelhado com batata cozida e vagens
	Sobremesa	Puré de frutas variadas/ gelatina
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

06.06.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Rojões com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

07.06.2022

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Bacalhau `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

08.06.2022

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 e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

09.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de couve coração e peixe
	Prato	Lombinhos de peixe estufados com legumes e arroz
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

13.06.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Carne estufada com cenoura e esparguete
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

14.06.2022

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe
	Prato	Peixe assado com arroz de legumes
	Sobremesa	Tangerina/Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/Leite e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

15.06.2022

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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

20.06.2022

11:30	Sopa	Creme de brócolos com carne
	Prato	Almondegas com esparguete e salada de alface
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

21.06.2022

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Arroz de polvo com tomate
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/Leite e pão com compota de fruta

QUARTA-FEIRA

22.06.2022

11:30	Sopa	Caldo verde
	Prato	Fêveras grelhadas com batata cozida e salada mista
	Sobremesa	Gelatina /Fruta variada
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

QUINTA-FEIRA

23.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de legumes com peixe
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	Sobremesa	Melão/ Puré de fruta variada
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

27.06.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Bife de frango com arroz de tomate e salada de alface
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com manteiga

TERÇA-FEIRA

28.06.2022

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Peixe cozido com batata, ovo e vagens
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/Leite e pão com fiambre

QUARTA-FEIRA

29.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com vitela
	Prato	Esparguete com vitela/Esparguete integral com cogumelos e legumes
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

30.06.2022

11:30	Sopa	Sopa de couve coração com peixe
	Prato	Arroz com atum com salada de alface
	Sobremesa	Uvas /Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga