



# EMENTA DA SEMANA

**SEXTA-FEIRA**

01.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com carne
	Prato	Massa à lavrador com couve coração
	Sobremesa	Melão/ Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

04.07.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Ovos mexidos 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

05.07.2022

11:30	Sopa	Creme de alho francês com peixe
	Prato	Bacalhau à Brás com tomate cereja
	Sobremesa	Tangerina/ Puré de frutas variadas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo

## QUARTA-FEIRA

06.07.2022

11:30	Sopa	Creme de curgete com carne
	Prato	Massa à bolonhesa /Hambúrguer de legumes e massa integral
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

## QUINTA-FEIRA

07.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura com peixe
	Prato	Arroz com lombinhos de peixe
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

08.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura, couve coração e carne
	Prato	Lasanha e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

11.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com frango
	Prato	Carne estufada com arroz branco e salada
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com manteiga

## TERÇA-FEIRA

12.07.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura raspada
	Sobremesa	Tangerina/Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/Leite e pão com compota de fruta

## QUARTA-FEIRA

13.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com carne
	Prato	Jardineira de novilho / Arroz integral e almondegas vegetarianas
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

## QUINTA-FEIRA

14.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de couve coração com peixe
	Prato	Feijão frade com ovo e atum
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

15.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com frango
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de feijão e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

18.07.2022

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

## TERÇA-FEIRA

19.07.2022

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

## QUARTA-FEIRA

20.07.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Perú assado com arroz e salada/Arroz integral com hambúrguer de vegetais
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

21.07.2022

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

## SEXTA-FEIRA

22.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com carne
	Prato	Arroz com vitela e legumes
	Sobremesa	Uvas /Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com manteiga



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

25.07.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura com carne
	Prato	Massa à bolonhesa
	Sobremesa	Pera (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e pão com manteiga

## TERÇA-FEIRA

26.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Bacalhau com grão
	Sobremesa	Banana (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo

## QUARTA-FEIRA

27.07.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Frango assado com batatas e salada de alface /Croquetes de legumes com salada de alface
	Sobremesa	Tangerina / Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

## QUINTA-FEIRA

28.07.2022

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura com peixe
	Prato	Filetes de peixe com arroz de cenoura e salada de alface
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

29.07.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com carne
	Prato	Massa tricolor e bife de frango com cogumelos
	Sobremesa	Melão/ puré de fruta
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre