



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

01.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de espinafres com ovo
	Prato	Ovos mexidos com queijo, fiambre e arroz de tomate
	Sobremesa	Pera (inteira/ puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e pão com manteiga

## TERÇA-FEIRA

02.08.2022

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

## QUARTA-FEIRA

03.08.2022

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com peixe
	Prato	Massa de bacalhau/ Empadas de legumes
	Sobremesa	Abacaxi / Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com fiambre

## QUINTA-FEIRA

04.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de couve coração com carne
	Prato	Arroz com bife de frango e salada
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

05.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração com peixe
	Prato	Pescada assada com batata e salada
	Sobremesa	Tangerina/ Puré de frutas
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

08.08.2022

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

## TERÇA-FEIRA

09.08.2022

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

## QUARTA-FEIRA

10.08.2022

11:30	Sopa	Creme de couve-flor com peru
	Prato	Strogonoff de peru, cogumelos e massa e salada de tomate/ lasanha vegetariana
	Sobremesa	Papa de fruta / Laranja
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/logurte e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

11.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura com peixe
	Prato	Douradinhos no forno e arroz de legumes
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

12.08.2022

11:30	Sopa	Creme de cenoura com frango
	Prato	Rancho com couve coração
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre



# EMENTA DA SEMANA

## TERÇA-FEIRA

16.08.2022

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe
	Prato	Massa de atum e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta / logurte e pão com manteiga

## QUARTA-FEIRA

17.08.2022

11:30	Sopa	Creme de couve-flor com frango
	Prato	Frango assado com batata assada e salada mista
	Sobremesa	Banana (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ Leite e pão com queijo

## QUINTA-FEIRA

18.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de alho francês com peixe
	Prato	Lombinhos de peixe com arroz de legumes
	Sobremesa	Pera (inteira/puré)
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com manteiga

## SEXTA-FEIRA

19.08.2022

11:30	Sopa	Sopa de cenoura e couve coração de vitela
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Papa de fruta / Abacaxi
15:30	L. Tarde	Papa de iogurte e fruta/ logurte e pão com fiambre