



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

03.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de curgete e alho francês
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz alegre (milho, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

TERÇA-FEIRA

04.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de couve coração
	Prato	Massa de meada estufada com couve branca e vitela
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

05.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de cebola
	Prato	Lombos de pescada no forno com arroz de brócolos
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa Nutribén / logurte líquido e pão com queijo

QUINTA-FEIRA

06.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Sopa de nabo com feijão vermelho
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta/ logurte e pão com queijo



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

11.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de espinafres
	Prato	Arroz de atum com cenoura e tomate
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

12.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de abóbora
	Prato	Feijoada à Sol dos Pequenininos e salada de alface
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

QUINTA-FEIRA

13.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de feijão-verde
	Prato	Abrótea estufada com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

14.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de couve branca e cenoura
	Prato	Jardineira de peru com feijão-verde e cenoura
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

17.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa Juliana
	Prato	Ovos mexidos com massa fusilli e tomate cereja
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

TERÇA-FEIRA

18.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de alho francês e grão-de-bico
	Prato	Arroz de pato com salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

19.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de agrião
	Prato	Lombos de pescada no forno com batatinhas e couve - bruxelas salteadas
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

QUINTA-FEIRA

20.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frangoc/ Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Panados de frango com arroz de legumes salada de alface
	Sobremesa	Laranja
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

21.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato	Massa de bacalhau com tomate e cenoura
	Sobremesa	Salada de fruta
15:30	L. Tarde	logurte e pão / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

24.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de ervilhas
	Prato	Bifinhos de frango grelhado com massa esparguete e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão / logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

QUARTA-FEIRA

26.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa Juliana
	Prato	Massa à lavrador com couve coração
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa nutribén / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

QUINTA-FEIRA

27.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de alho francês
	Prato	Salada de feijão - frade com atum e ovo cozido
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

28.04.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Sopa de agrião
	Prato	Vitela assada com arroz e juliana de legumes salteados
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares