



EMENTA DA SEMANA

SEXTA-FEIRA

01.09.2023

11:30	Sopa	Creme de cenoura com frango / Creme de cenoura
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura e massa fussili
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

04.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de couve coração
	Prato	Massa de bacalhau com tomatinhos cereja
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açucares

TERÇA-FEIRA

05.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de cebola
	Prato	Perú assado com arroz e salada
	Sobremesa	Melancia
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

06.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabo com feijão vermelho
	Prato	Lulas estufadas com batatinhas, tomate e cenoura
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açucares

QUINTA-FEIRA

07.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de couve-flor e cenoura
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

08.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de espinafres
	Prato	Pescada assada com arroz de legumes
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

11.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de abóbora e ervilhas
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de aves e esparguete e alface
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açucares

TERÇA-FEIRA

12.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabijas e grão-de-bico
	Prato	Arroz de polvo e salada de tomate
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

13.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de ervilhas
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açucares

QUINTA-FEIRA

14.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Salada de grão de bico e bacalhau e ovo
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

15.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de curgete e alho francês
	Prato	Almôndegas com massa fussili e molho de tomate e juliana de legumes
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

18.09.2023

11:30 Sopa Creme de legumes com frango / Sopa de nabos com feijão vermelho

Prato Rancho

Sobremesa Maçã

15:30 L. Tarde Iogurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açúcares

TERÇA-FEIRA

19.09.2023

11:30 Sopa Sopa de brócolos e cenoura com peixe / Sopa de brócolos e cenoura

Prato Feijão frade com atum e ovo

Sobremesa Uvas

15:30 L. Tarde Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

20.09.2023

11:30 Sopa Creme de couve - flor com peru / Creme de couve - flor

Prato Bifes de frango com massa esparguete, alface e cenoura ralada

Sobremesa Banana

15:30 L. Tarde Papa infantil sem adição de açúcar / Iogurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açúcares

QUINTA-FEIRA

21.09.2023

11:30 Sopa Sopa de coração e cenoura com peixe / Sopa de coração e cenoura

Prato Lombinhos de peixe no forno com arroz de legumes

Sobremesa Maçã

15:30 L. Tarde Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

22.09.2023

11:30 Sopa Creme de alho - francês com carne / Creme de alho - francês

Prato Jardineira de aves e alface

Sobremesa Melão

15:30 L. Tarde Iogurte e pão com manteiga / fiambre de aves



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

25.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de agrião
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem açucares

TERÇA-FEIRA

26.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Abrótea assada com arroz de legumes
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

27.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de nabiças e feijão vermelho
	Prato	Rojões com batatinhas e salada de alface
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem açucares

QUINTA-FEIRA

28.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de atum e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

29.09.2023

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de couve-flor e abóbora
	Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa fussili e tomate cereja
	Sobremesa	Melancia
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / fiambre de aves