



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

01.07.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e cenoura com peixe / Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de atum e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

02.07.2024

11:30	Sopa	Sopa de agrião com peru / Sopa de espinafres
	Prato	Strogonoff de peru com esparguete e brócolos salteados
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

03.07.2024

11:30	Sopa	Creme de abóbora com peixe / Sopa de penca
	Prato	Salada de batata com pescada, ervilhas, cenoura e ovo cozido
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

04.07.2024

11:30	Sopa	Sopa de feijão - verde com frango / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Rojões com arroz e salada de alface mista
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

05.07.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - branca e abóbora com pescada / Creme de legumes
	Prato	Massada de lulas com tomate
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

08.07.2024

11:30	Sopa	Creme de agrião com vitela / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Ovos mexidos com esparguete e fiambre de peru com salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

09.07.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com letrinhas e peixe/ Creme de curgete
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

10.07.2024

11:30	Sopa	Creme de nabiças com grão - de - bico e peru / Sopa de couve coração
	Prato	Frango assado com massa fussili e tomate cereja
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

11.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Abrótea assada com arroz de cenoura e tomate
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

12.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de feijão-verde
	Prato	Arroz de pato com salada mista
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

15.07.2024

11:30	Sopa	Creme de couve coração com pescada / Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

16.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com vitela / Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Massa à Lavrador
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

17.07.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com peixe / Sopa de espinafres
	Prato	Salada russa com filetes de pescada
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

18.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Almôndegas com massa esparguete e tomate cereja
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

19.07.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe / Creme de curgete
	Prato	Arroz de polvo com salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

22.07.2024

11:30	Sopa	Creme de couve branca e abóbora com frango / Sopa Juliana
	Prato	Esparguete com frango, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

23.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe / Creme de legumes
	Prato	Arroz de atum com salada mista
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

24.07.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com vitela / Sopa de espinafres
	Prato	Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

25.07.2024

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com pescada / Sopa de agrião
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

26.07.2024

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peru / Sopa de nabiças com feijão vermelho
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

29.07.2024

11:30	Sopa	Creme de penca com pescada / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de frango e arroz de cenoura raspada
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

30.07.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com vitela / Sopa de curgete
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

31.07.2024

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe / Sopa de penca
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de brócolos
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Papa infantil sem adição de açúcar / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES