



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

01.10.2024

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe / Sopa de couve - coração
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e batatinhas
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

02.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de espinafres
	Prato	Vitela assada com arroz branco e salada mista
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

03.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada/ Creme de abóbora
	Prato	Massada de atum
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

04.10.2024

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com pescada / Creme de legumes
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos e arroz branco e legumes salteados
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

07.10.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com carne / Creme de cenoura
	Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa esparguete com legumes salteados
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

08.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Abrotea assada com arroz e couve flor cozida
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

09.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peru / Creme de curgete
	Prato	Lasanha de carne com salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

10.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com peixe / Sopa de couve coração
	Prato	Bacalhau a Gomes de Sá e salada de tomate
	Sobremesa	Kiwi
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre / Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

11.10.2024

11:30	Sopa	Sopa de feijão - verde com frango / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura e massa fussili
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

14.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe / Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, feijão verde e ovo cozido
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de frutas sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

15.10.2024

11:30	Sopa	Sopa de brócolos e cenoura com carne / Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de feijão vermelho e saladinha de alface com cenoura raspada
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

16.10.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - flor com pescada / Creme de espinafres
	Prato	Arroz terra e mar malandrinho
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

17.10.2024

11:30	Sopa	Sopa de coração e cenoura com frango / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Jardineira de aves com ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

18.10.2024

11:30	Sopa	Creme de alho - francês com pescada / Sopa de feijão-verde
	Prato	Empadão de arroz com atum
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

21.10.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e abóbora com carne / Creme de agrião
	Prato	Bifinhos de peru grelhado com batata cozida e tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

22.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peixe / Creme de legumes
	Prato	Arroz de polvo e salada de alface
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

23.10.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com peru / Sopa Juliana
	Prato	Massa a Lavrador
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

24.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabiças com feijão vermelho
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com tomate e arroz com raspa de cenoura
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

25.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com carne / Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Massa esparguete com frango e cenourinha baby
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

28.10.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com frango / Creme de cenoura
	Prato	Esparguete a Bolonhesa e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

29.10.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Massada de peixe com feijão manteiga e cenoura
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

30.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peru / Creme de curgete
	Prato	Arroz a Valenciana
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

31.10.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com peixe / Sopa de couve coração
	Prato	Salada russa com filetes de pescada
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre / Leite e pão com fiambre

OBSERVAÇÕES