



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

02.09.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de atum
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

03.09.2024

11:30	Sopa	Sopa de nabijas com frango / Sopa de penca
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura com massa fussili
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

04.09.2024

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe / Sopa de couve - coração
	Prato	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura com batatinhas
	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

05.09.2024

11:30	Sopa	Sopa de agrião com peru / Creme de abóbora
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

06.09.2024

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com pescada / Creme de legumes
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Maçã
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

09.09.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com peixe / Creme de cenoura
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz alegre (milho, ervilhas e cenoura)
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

10.09.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com peru / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

11.09.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com pescada / Creme de curgete
	Prato	Bacalhau à Brás 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

12.09.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com carne / Sopa de couve coração
	Prato	Feijoada à Sol dos Pequeninos
	Sobremesa	Kiwi
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre / Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

13.09.2024

11:30	Sopa	Sopa de feijão - verde com peixe / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Abrótea assada com arroz de legumes
	Sobremesa	Melão
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

16.09.2024

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 adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

17.09.2024

11:30 Sopa Sopa de brócolos e cenoura com peixe / Sopa de couve-flor e cenoura

Prato Feijão frade com atum e ovo

Sobremesa Pêra

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

QUARTA-FEIRA

18.09.2024

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

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

Sobremesa Banana

15:30 L. Tarde Panquecas de aveia e fruta / Iogurte líquido e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

19.09.2024

11:30 Sopa Sopa de coração e cenoura com pescada / Creme de cenoura e alho francês

Prato Arroz de polvo e salada de tomate

Sobremesa Uvas

15:30 L. Tarde Iogurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

20.09.2024

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

Prato Jardineira de aves e alface

Sobremesa Clementina

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

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

23.09.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e abóbora com carne / Creme de agrião
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa fussili
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

24.09.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peixe / Creme de legumes
	Prato	Grão - de - bico com bacalhau e ovo
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

25.09.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com peru / Sopa Juliana
	Prato	Frango assado com arroz branco e legumes salteados
	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

26.09.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de nabiças com feijão vermelho
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo cozido e feijão verde
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / Leite e pão com fiambre

SEXTA-FEIRA

27.09.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com carne / Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de frango e massa fussili com salada de alface
	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

30.09.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de feijão-verde
	Prato	Almôndegas com massa esparguete e molho de tomate e juliana de legumes
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES