



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

04.11.2024

11:00 Sopa Creme de legumes com frango / Creme de ervilhas

Prato Esparguete com frango, ervilhas e cenoura

Sobremesa Maçã

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

TERÇA-FEIRA

05.11.2024

11:00 Sopa Creme de ervilhas com pescada / Sopa de espinafres

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

06.11.2024

11:00 Sopa Creme de espinafres com carne / Sopa de penca

Prato Arroz de pato

Sobremesa Banana

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

QUINTA-FEIRA

07.11.2024

11:00 Sopa Creme de cenoura com pescada / Sopa de brócolos e cenoura

Prato Bacalhau à Brás com salada mista

Sobremesa Kiwi

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

SEXTA-FEIRA

08.11.2024

11:00 Sopa Creme de couve - flor com peru / Creme de legumes

Prato Rancho

Sobremesa Clementina

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

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

11.11.2024

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

TERÇA-FEIRA

12.11.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com carne / Creme de curgete
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

13.11.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peixe / Sopa de couve coração
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo e feijão - verde
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

14.11.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com frango / Creme de cebola
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface com cenoura raspada
	Sobremesa	Kiwi
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

15.11.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - coração com pescada
	Prato	Lombinhos de peixe no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

18.11.2024

11:30	Sopa	Creme de alho - francês com pescada / Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Grão - de - bico com bacalhau e ovo cozido
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de frutas sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

19.11.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com vitela / Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa espiral
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

20.11.2024

11:30	Sopa	Creme de cenoura com peixe / 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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

21.11.2024

11:30	Sopa	Creme de couve coração com frango / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco
	Sobremesa	Clementina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

22.11.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com pescada / Sopa de feijão-verde
	Prato	Massada de peixe com feijão manteiga e cenourinhas
	Sobremesa	Kiwi
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

25.11.2024

11:30	Sopa	Creme de brócolos com peru / Sopa de feijão - verde
	Prato	Ovos mexidos com arroz branco e salada de alface com raspa de cenoura
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

26.11.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada / Sopa Juliana
	Prato	Massada de lulas
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

27.11.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Sopa de agrião
	Prato	Jardineira de aves com cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Banana
15:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

28.11.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com peixe / Creme de cenoura com letrinhas
	Prato	Abrótea assada com arroz e couve-flor cozida
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

29.11.2024

11:30	Sopa	Creme de alho - francês com peru / Creme de cebola
	Prato	Massa à lavrador
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES