



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

02.12.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e cenoura com peixe / Creme de ervilhas
	Prato	Arroz de atum e salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:00	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

03.12.2024

11:30	Sopa	Creme de agrião com peru / Sopa de espinafres
	Prato	Strogonoff de peru com esparguete e brócolos salteados
	Sobremesa	Pêra
15:00	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

04.12.2024

11:30	Sopa	Creme de abóbora com peixe / Sopa de penca
	Prato	Salada de batata com pescada, ervilhas, cenoura e ovo cozido
	Sobremesa	Banana
15:00	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

05.12.2024

11:30	Sopa	Creme de feijão - verde com frango / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Kiwi
15:00	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

06.12.2024

11:30	Sopa	Creme de couve - branca e abóbora com pescada / Creme de legumes
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Uvas
15:00	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

09.12.2024

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 ou doce de frutas sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

10.12.2024

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 queijo

QUARTA-FEIRA

11.12.2024

11:30	Sopa	Creme de nabiças com grão - de - bico e frango / Sopa de couve coração
	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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

12.12.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Massada de peixe com feijão manteiga e cenourinhas baby
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre de aves / Leite e pão com fiambre de aves

SEXTA-FEIRA

13.12.2024

11:30	Sopa	Creme de alho - francês com peru / Sopa de feijão-verde
	Prato	Arroz de pato com salada mista
	Sobremesa	Clementina
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

16.12.2024

11:30	Sopa	Creme de couve coração com vitela / Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Massa à Lavrador
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

17.12.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de couve-flor e cenoura
	Prato	Arroz de polvo e salada de tomate
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

18.12.2024

11:30	Sopa	Creme de cebola com frango / Sopa de espinafres
	Prato	Bife de frango grelhado com massa fussili e salada de alface com cenoura raspada
	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

19.12.2024

11:30	Sopa	Creme de legumes com peixe / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Salada russa com filetes de pescada
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

20.12.2024

11:30	Sopa	Creme de curgete com peru / Creme de curgete
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Sobremesa	Maçã
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

23.12.2024

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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

SEXTA-FEIRA

27.12.2024

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe / Sopa de nabijas com feijão vermelho
	Prato	Escamudo estufado com cenoura e massa fussili
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

30.12.2024

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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES