



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

05.05.2025

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e cenoura com peixe / Creme de ervilhas
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de frango e arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

06.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de brócolos e cenoura com carne / Sopa de espinafres
	Prato	Esparguete à Bolonhesa e salada mista
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

07.05.2025

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada / Creme de legumes
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de tomate
	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

08.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de nabijas com feijão vermelho e frango / Sopa de penca
	Prato	Frango estufado com legumes e massa fussili
	Sobremesa	Tangerina
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

09.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de penca com peixe / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Arroz malandrinho de peixe com tomate e cenoura raspada
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

12.05.2025

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de abóbora
	Prato	Massa esparguete com frango e couve coração
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

13.05.2025

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

QUARTA-FEIRA

14.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de agrião com vitela / Creme de legumes
	Prato	Feijoada à Sol dos Pequeninos
	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

15.05.2025

11:30	Sopa	Creme de cenoura com letrinhas e peixe / Sopa de feijão - verde
	Prato	Arroz de atum com salada de alface e cenoura raspada
	Sobremesa	Uvas
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

16.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de nabiças com grão-de-bico / Sopa de curgete
	Prato	Almôndegas com massa fussili e tomate
	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

19.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de couve coração com pescada / Sopa de nabos com feijão vermelho
	Prato	Arroz de polvo com salada de tomate e cenoura raspada
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

20.05.2025

11:30	Sopa	Creme de curgete com vitela / Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Massa meada com vitela estufada e com cenouras e ervilhas
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de frango

QUARTA-FEIRA

21.05.2025

11:30	Sopa	Creme de cebola com peixe / Sopa de agrião
	Prato	Pescada cozida com batata, 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

22.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de couve coração com frango / Sopa juliana
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

23.05.2025

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada / Creme de cenoura
	Prato	Grão de bico com bacalhau e ovo cozido
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

26.05.2025

11:30	Sopa	Creme de agrião com carne / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Omolete com cogumelos, cebola, salsa e massa esparguete
	Sobremesa	Maçã
03:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

27.05.2025

11:30	Sopa	Creme de cenoura com pescada / Creme de alho francês
	Prato	Arroz de atum e salada mista
	Sobremesa	Pêra
03:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

28.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de nabijas com feijão vermelho e peru / Sopa de penca
	Prato	Jardineira de aves com cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Banana
03:30	L. Tarde	Panquecas de aveia e fruta / logurte líquido e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

QUINTA-FEIRA

29.05.2025

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peixe / Creme de couve branca e cenoura
	Prato	Escamudo estufado com massa fussili e tomate
	Sobremesa	Kiwi
03:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

30.05.2025

11:30	Sopa	Sopa de penca com pescada / Sopa de feijão - verde
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de feijão
	Sobremesa	Maçã
03:30	L. Tarde	Papa de aveia e fruta / logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

OBSERVAÇÕES