



EMENTA DA SEMANA

TERÇA-FEIRA

01.07.2025

11:30 Sopa Creme de ervilhas com peixe/ Creme de cenoura

Prato Salada Russa de atum com ervilhas e cenoura

Sobremesa Pêra

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

QUARTA-FEIRA

02.07.2025

11:30 Sopa Creme de curgete de vitela/ creme de legumes

Prato Esparguete à bolonhesa

Sobremesa Melão

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

03.07.2025

11:30 Sopa Creme de cenoura com pescada/ Sopa de feijão verde

Prato Arroz de polvo com salada de tomate

Sobremesa Uvas

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

SEXTA-FEIRA

04.07.2025

11:30 Sopa Sopa de penca com frango/ creme de abóbora

Prato Frango estufado com cenourinhas e massa fusilli

Sobremesa Maçã

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

OBSERVAÇÕES



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

07.07.2025

11:30	Sopa	Creme de couve - flor e cenoura com perú / Creme de ervilhas
	Prato	Strogonoff de perú com cogumelos e massa esparguete
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

08.07.2025

11:30	Sopa	Creme de curgete com pescada / Sopa de espinafres
	Prato	Bacalhau à Brás e salada mista
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

09.07.2025

11:30	Sopa	Sopa de agrião com vitela / Sopa de penca
	Prato	Massa à Lavrador
	Sobremesa	Melão
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

10.07.2025

11:30	Sopa	Creme de cenoura com letrinhas e peixe / Sopa de feijão -verde
	Prato	Lombinhos de peixe no forno com arroz de legumes
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

11.07.2025

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de abóbora
	Prato	Bife de frango grelhado com arroz de tomate
	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



EMENTA DA SEMANA

SEGUNDA-FEIRA

14.07.2025

11:30	Sopa	Creme de legumes com frango / Creme de abóbora
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de frango e massa fassili e salada de cenoura
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga / doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

15.07.2025

11:30	Sopa	Sopa de brócolos e cenoura com peixe / Sopa de espinafres
	Prato	Arroz de atum com salada de tomate
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves

QUARTA-FEIRA

16.07.2025

11:30	Sopa	Creme de espinafres com frango / Creme de couve branca e cenoura
	Prato	Frango assado com esparguete e salada mista
	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

17.07.2025

11:30	Sopa	Creme de nabiças com pescada / Creme de ervilhas
	Prato	Pescada cozida com batata, ovo e feijão - verde
	Sobremesa	Melão
15:30	L. Tarde	logurte e pão com queijo / Leite e pão com queijo

SEXTA-FEIRA

18.07.2025

11:30	Sopa	Creme de penca com vitela / Sopa juliana
	Prato	Rancho
	Sobremesa	Melancia
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

21.07.2025

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

TERÇA-FEIRA

22.07.2025

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

QUARTA-FEIRA

23.07.2025

11:30	Sopa	Creme de curgete com vitela / Sopa de espinafres
	Prato	Jardineira de vitela com ervilhas e cenoura
	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

24.07.2025

11:30	Sopa	Creme de ervilhas com pescada / Sopa de agrião
	Prato	Massinha de bacalhau com cenoura
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre de aves / Leite e pão com fiambre de aves

SEXTA-FEIRA

25.07.2025

11:30	Sopa	Creme de espinafres com peru / Sopa de nabiças com feijão vermelho
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de legumes
	Sobremesa	Melão
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

28.07.2025

11:30	Sopa	Creme de penca com frango / Sopa de brócolos e cenoura
	Prato	Ovos mexidos com fiambre de frango e esparguete com salada de tomate
	Sobremesa	Maçã
15:30	L. Tarde	logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar

TERÇA-FEIRA

29.07.2025

11:30	Sopa	Creme de legumes com pescada / Sopa de curgete
	Prato	Lombinhos de pescada estufados com arroz de cenoura raspada
	Sobremesa	Pêra
15:30	L. Tarde	Papa de fruta / Leite e pão com queijo

QUARTA-FEIRA

30.07.2025

11:30	Sopa	Creme de espinafres com vitela / Sopa de penca
	Prato	Esparguete à Bolonhesa 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

31.07.2025

11:30	Sopa	Creme de alho - francês com pescada / Creme de cebola
	Prato	Lulas estufadas com batatinhas, ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Melancia
15:30	L. Tarde	logurte e pão com fiambre de aves / Leite e pão com fiambre de aves

OBSERVAÇÕES