



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

01.09.2025

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

## TERÇA-FEIRA

02.09.2025

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

## QUARTA-FEIRA

03.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Creme de espinafres com peixe / Sopa de couve - coração   |
|       | 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

04.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Sopa de agrião com vitela / 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

05.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 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 ou doce de fruta sem adição de açúcar |

## OBSERVAÇÕES



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

08.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 11:30 | Sopa      | Creme de curgete com peixe / Creme de cenoura                    |
|       | Prato     | Ovos mexidos com arroz de legumes                                |
|       | Sobremesa | Maçã   |
| 15:30 | L. Tarde  | logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar |

## TERÇA-FEIRA

09.09.2025

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

## QUARTA-FEIRA

10.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Creme de cenoura com pescada / Creme de curgete   |
|       | Prato     | Salada de grão de bico com bacalhau e ovo cozido  |
|       | 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

11.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 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

12.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 11:30 | Sopa      | Sopa de feijão - verde com peixe / Sopa de brócolos e cenoura                            |
|       | Prato     | Lulas estufadas com batatinhas, tomate, cenoura e ervilhas                               |
|       | 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

15.09.2025

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 ou doce de frutas sem adição de açúcar

## TERÇA-FEIRA

16.09.2025

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

17.09.2025

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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

## QUINTA-FEIRA

18.09.2025

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

19.09.2025

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 ou doce de fruta sem adição de açúcar

## OBSERVAÇÕES



# EMENTA DA SEMANA

## SEGUNDA-FEIRA

22.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 11:30 | Sopa      | Creme de couve - flor e abóbora com peixe / Creme de agrião                    |
|       | Prato     | Ovos mexidos com cogumelos e esparguete e salada de tomate com cenoura raspada |
|       | Sobremesa | Maçã   |
| 15:30 | L. Tarde  | logurte e pão com manteiga ou doce de fruta sem adição de açúcar               |

## TERÇA-FEIRA

23.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 11:30 | Sopa      | Creme de cenoura com frango / Creme de legumes |
|       | Prato     | Frango assado com arroz de ervilhas            |
|       | Sobremesa | Pêra   |
| 15:30 | L. Tarde  | Papa de fruta / Leite e pão com queijo         |

## QUARTA-FEIRA

24.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Creme de curgete com pescada / Sopa Juliana   |
|       | Prato     | Pescada cozida com batata cozida, ovo cozido 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

25.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Creme de legumes com peru / Sopa de nabijas com feijão vermelho |
|       | Prato     | Panadinhos de peru com arroz de feijão vermelho                 |
|       | Sobremesa | Tangerina   |
| 15:30 | L. Tarde  | logurte e pão com manteiga / Leite e pão com fiambre            |

## SEXTA-FEIRA

26.09.2025

|       |          |  |
|-------|----------|--|
| 11:30 | Sopa     | Creme de cebola com peixe / Creme de cenoura com letrinhas                               |
|       | Prato    | Massada de escamudo com cenoura baby   |
| 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

29.09.2025

|       |           |  |
|-------|-----------|--|
| 11:30 | Sopa      | Creme de legumes com carne / 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        |

## TERÇA-FEIRA

30.09.2025

|       |           |   |
|-------|-----------|---|
| 11:30 | Sopa      | Creme de espinafres com peixe / Sopa de couve - coração |
|       | Prato     | Abrótea assada com arroz de raspa de cenoura e ervilhas |
|       | Sobremesa | Pêra  |
| 15:30 | L. Tarde  | Papa de fruta / Leite e pão com fiambre de aves         |

## OBSERVAÇÕES