

Ementa Semana 1



Almoço

2ª Feira

- Sopa: Curgete e cenoura
- Prato: Arroz primavera com estufado de grão e ovo mexido
- Fruta da época

3ª Feira

- Sopa: Legumes
- Prato: Salada de Feijão Frade com atum
- Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

- Sopa: Espinafres
- Prato: Esparguete à bolonhesa, alface e tomate
- Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

- Sopa: Alho Francês
- Prato: Pescada cozida com ovo, cenoura, brócolos e batata
- Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

- Sopa: Canja
- Prato: Frango assado com batata frita e salada de tomate, alface e cenoura
- Sobremesa: Fruta da época

Lanche

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com manteiga ou marmelada

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com chouriço ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com fiambre ou manteiga

Ementa Semana 2



Almoço

2ª Feira

- Sopa de Legumes
- Carbonara de frango com salada de alface e tomate
- Fruta da época

3ª Feira

- Sopa: Feijão Branco
- Prato: Douradinhos no forno com arroz primavera
- Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

- Sopa: Espinafres
- Prato: Estufado de Frango, salada de alface, tomate e milho
- Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

- Sopa: Legumes
- Prato: Bacalhau à Braz e salada de alface, tomate e cenoura
- Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

- Sopa: Agrião
- Prato: Peito de peru estufado com massa de lacinhos e brócolos
- Sobremesa: Fruta da época

Lanche

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com manteiga ou marmelada

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com chouriço ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com fiambre ou manteiga

Ementa Semana 3



Almoço

2ª Feira

- Sopa de Legumes
- Panados de peru com massa espiral de legumes e salada
- Fruta da época

3ª Feira

- Sopa: Alho Francês
- Prato: Cotovelinhos do mar com macedónia de legumes
- Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

- Sopa: Nabiças
- Prato: Massa espiral com peru.
- Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

- Sopa: Curgete e cenoura
- Prato: Pescada Assada com batatinhas e brócolos
- Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

- Sopa: Legumes
- Prato: Hambúrguer grelhado com arroz alegre
- Sobremesa: Fruta da época

Lanche

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com manteiga ou marmelada

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com chouriço ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com fiambre ou manteiga

Ementa Semana 4



Almoço

2ª Feira

- Sopa de Legumes
- Prato: Strogonoff de frango com arroz e salada de alface, tomate e milho
- Fruta da época

3ª Feira

- Sopa: Alho Francês
- Prato: Massa Penne com atum e salada de alface, tomate e cenoura
- Sobremesa: Fruta da época

4ª Feira

- Sopa: Espinafres
- Prato: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate
- Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

- Sopa: Nabiças
- Prato: Calamares com Arroz de ervilhas.
- Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

- Sopa: Grão com espinafres
- Prato: Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura e salada
- Sobremesa: Fruta da época

Lanche

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com manteiga ou marmelada

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com chouriço ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Iogurte e pão com queijo ou manteiga

- Lanche da Manhã: Leite e pão com manteiga
- Lanche da tarde: Leite e pão com fiambre ou manteiga