



EMENTA

Nº 7

Data

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Cenoura com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de frango grelhado com batata e salada	
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa	
3ª FEIRA	SOPA	Nabiça com feijão	
	SOPA INICIAÇÃO	Curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Curgete com solha	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com arroz e brócolos	
	PRATO	Empadão de atum com arroz e brócolos	
	DIETA	Solha no forno (s/ gordura) com arroz e brócolos	
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa	
4ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	SOPA INICIAÇÃO	Alface	
	SOPA ENRIQUECIDA	Alface com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Frango guisado com esparguete	
	PRATO	Frango guisado com esparguete e macedónia	
	DIETA	Frango cozido com esparguete e macedónia	
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa	
5ª FEIRA	SOPA	Agrião	
	SOPA INICIAÇÃO	Alho francês	
	SOPA ENRIQUECIDA	Alho francês com pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada	
	PRATO	Filete de pescada no forno com arroz de cenoura e salada	
	DIETA	Pescada cozida com arroz de cenoura e salada	
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	SOPA INICIAÇÃO	Brócolos	
	SOPA ENRIQUECIDA	Brócolos com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Escalopes de vitela estufados com massa e couve-flor	
	PRATO	Escalopes de vitela de cebolada com massa e couve-flor	
	DIETA	Bife de novilho grelhado com massa e couve-flor	
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

