



## EMENTA

Nº 5

Data 3 a 7 de Fevereiro

Local Centro Infantil

|           |                             |  |
|-----------|-----------------------------|--|
| 2ª FEIRA  | SOPA                        | Creme de Cenoura                                     |
|           | SOPA INICIAÇÃO              | Creme de Cenoura                                     |
|           | SOPA ENRIQUECIDA            | Creme de cenoura com peru                            |
|           | PRATO DE INICIAÇÃO          | Bife de peru com arroz branco e brócolos             |
|           | PRATO                       | Macarronada de porco com ervilhas                    |
|           | DIETA                       | Costeletas de porco grelhada com macarrão e ervilhas |
| SOBREMESA | Fruta da época ou sobremesa |  |
| 3ª FEIRA  | SOPA                        | Macedónia  |
|           | SOPA INICIAÇÃO              | Abóbora  |
|           | SOPA ENRIQUECIDA            | Abóbora com pescada                                  |
|           | PRATO DE INICIAÇÃO          | Pescada com batata a murro e cenoura                 |
|           | PRATO                       | Paloco com broa, batata a murro e grelos             |
|           | DIETA                       | Paloco cozido com batata a murro e grelos            |
| SOBREMESA | Fruta da época ou sobremesa |  |
| 4ª FEIRA  | SOPA                        | Curgete  |
|           | SOPA INICIAÇÃO              | Curgete  |
|           | SOPA ENRIQUECIDA            | Curgete com frango                                   |
|           | PRATO DE INICIAÇÃO          | Frango grelhado com arroz de cenoura e salada        |
|           | PRATO                       | Panados de frango com arroz de cenoura e salada      |
|           | DIETA                       | Frango grelhado com arroz de cenoura e salada        |
| SOBREMESA | Fruta da época ou sobremesa |  |
| 5ª FEIRA  | SOPA                        | Feijão com Hortaliça                                 |
|           | SOPA INICIAÇÃO              | Alface   |
|           | SOPA ENRIQUECIDA            | Alface com solha                                     |
|           | PRATO DE INICIAÇÃO          | Abrótea no forno com batata e couve bruxelas         |
|           | PRATO                       | Abrótea no forno com batata e couve bruxelas         |
|           | DIETA                       | Abrótea cozida com batata e couve bruxelas           |
| SOBREMESA | Fruta da época ou sobremesa |  |
| 6ª FEIRA  | SOPA                        | Couve Coração  |
|           | SOPA INICIAÇÃO              | Couve Flor   |
|           | SOPA ENRIQUECIDA            | Couve flor com novilho                               |
|           | PRATO DE INICIAÇÃO          | Esparguete a bolonhesa com salada (sem refogado)     |
|           | PRATO                       | Esparguete a bolonhesa com salada                    |
|           | DIETA                       | Bife de novilho com massa e salada                   |
| SOBREMESA | Fruta da época ou sobremesa |  |

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

