



EMENTA 1	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA	logurte	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Pescada estufada c/ arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Pão com queijo Leite branquinho
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão c/ couve <u>PRATO:</u> Carne de porco à Alentejana Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com doce logurte
QUARTA-FEIRA	Bolachas ou bolinhos secos	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Perca assada c/ arroz de tomate Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com creme chocolate Leite com cevada
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Massa à Lavrador <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Bacalhau assado com batata a murro ou cozida Migas <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão c/ margarina vegetal Leite com chocolate

Técnica de Nutrição: Tânia Matos



EMENTA 2	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA	logurte	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres e grão-de-bico <u>PRATO:</u> Solha assada c/ batata assada ou cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre Leite branquinho
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Perna de frango estufada c/ esparguete Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Pão com queijo logurte
QUARTA-FEIRA	Bolachas ou bolinhos secos	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Bacalhau no forno c/ puré ou batata cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Pudim mandarim	Pão com creme d'chocolate Leite com cevada
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Feijoada c/ arroz branco <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão c/ margarina vegetal logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com doce Sumo néctar

Técnica de Nutrição: Tânia Matos



EMENTA 3	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA	logurte	<u>SOPA:</u> Sopa de cebola <u>PRATO:</u> Atum c/ feijão-frade e ovo Couve cozida <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre Leite branquinho
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Coxa de peru estufada c/ cogumelos e arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com margarina vegetal logurte
QUARTA-FEIRA	Bolachas ou bolinhos secos	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Solha no forno c/ batata assada Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Salada de fruta	Pão com doce Leite com chocolate
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Costeleta de porco estufada com arroz de feijão, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Pão com queijo logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Pescada à Lisboaeta Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Leite com cereais

Técnica de Nutrição: Tânia Matos



EMENTA 4	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA	logurte	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Peixe vermelho assado c/ batata assada Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com doce Sumo néctar
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Arroz de pato no forno Salada alface e cenoura ralada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com queijo logurte
QUARTA-FEIRA	Bolachas ou bolinhos secos	<u>SOPA:</u> Creme de cenoura <u>PRATO:</u> Meia desfeita de bacalhau Couve e cenoura cozida <u>SOBREMESA:</u> Gelatina	Pão com creme d'chocolate Leite branquinho
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Vitela e pá de porco picada c/ cenoura e massa meada cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Pão c/margarina vegetal logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Carapau grelhado c/ arroz de feijão, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre Leite com chocolate

Técnica de Nutrição: Tânia Matos



EMENTA 5	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE
SEGUNDA-FEIRA	logurte	<u>SOPA:</u> Creme cenoura <u>PRATO:</u> Salada russa de pescada (batata, cenoura, macedónia, pescada e ovo) <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Pão com queijo Leite branquinho
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Rancho <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com doce logurte
QUARTA-FEIRA	Bolachas ou bolinhos secos	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Abrótea cozida, ovo, batata, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Leite com Nestum
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão e couve <u>PRATO:</u> Perna de frango assada no forno c/ arroz de cenoura Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Caldo verde <u>PRATO:</u> Dourada grelhada c/ batata cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com margarina vegetal Leite com cevada