



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> Maça assada	Farinha Látea Milfarim
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão c/ couve <u>PRATO:</u> Carne de porco á 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	Leite com Nestum
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de legumes <u>PRATO:</u> Pá de porco estufada c/ cenoura, couve, feijão e massa meada <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com fiambre logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de feijão-verde <u>PRATO:</u> Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve cozida <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Farinha Látea Cerelac 5 Frutos

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	Farinha látea Cerelac
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/ batata cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Pudim	Leite com Nestum
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Canja de galinha <u>PRATO:</u> Pá porco estufada c/ arroz, feijão, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Pão com 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	Farinha látea Milfarim

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 e ovo c/ feijão-frade e batata cozida Couve cozida <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Farinha Látea Cerelac 5 Frutos
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 ou cozida Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Salada de fruta	Leite com Nestum
QUINTA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Costeleta de porco estufada c/ arroz, 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	Farinha látea Cerelac

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 ou cozida/ Salada ou legumes cozidos <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Farinha látea Milfarim
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	Leite com Nestum
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 com margarina vegetal logurte
SEXTA-FEIRA	Batido de fruta	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Carapau grelhado c/ arroz, feijão, cenoura e couve <u>SOBREMESA:</u> Fruta	Farinha látea Cerelac 5 Frutos

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 <u>SOBREMESA:</u> Maçã assada	Farinha láctea Cerelac
TERÇA-FEIRA	Pão com margarina vegetal ou fiambre	<u>SOPA:</u> Sopa de espinafres <u>PRATO:</u> Frango estufado com cenoura, couve, grão-de-bico e macarronete <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 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	Farinha láctea Milfarim

Técnica de Nutrição: Tânia Matos