

Ementa

Semana de 01/07/2024 a 05/07/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de curgete	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Creme de legumes
PRATO	Salada com rolo de carne e arroz branco	Legumes salteados com lombinhos de pescada e batata corada no forno	Esparguete com frango guizado com cenouras	Rissóis de peixe no forno com arroz primavera	Feijão frade com atum e ovos cozidos
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	logurte	Gelatina
DIETA	Legumes estufados com bife grelhado	Legumes salteados com lombinho de pescada	Legumes cozidos com puré de batata e peito de frango	Cozido com todos e Salada	Legumes cozidos com bife de peru grelhado
VEGETARIANA	Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	Caçarola de legumes	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete
LANCHE	Pão com queijo/manteiga fruta época	Pão com fiambre logurte aroma fruta da época	Pão de mistura com doce/manteiga logurte	Pão com manteiga Fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Leite

Ementa

Semana de 08/07/2024 a 12/07/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de agrião	Sopa de grão	Creme de curgete	Sopa de couve	Sopa juliana
PRATO	Legumes, massa espiral com bifinhos	Salada mista com filetes de peixe no forno e arroz de tomate	Panados de frango no forno e arroz de legumes	Bacalhau desfiado com grão e ovo cozido	Salada de cenoura e beterraba, frango assado com batata frita
SOBREMESA	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Legumes estufados com bifinhos grelhados	Legumes com pescada/maruca cozida	Legumes salteados e bife de peru grelhado	Legumes cozidos com pescada	Legumes salteados e bife frango grelhado
VEGETARIANA	Arroz Xau-Xau	Strogonoff de ervilhas, cogumelos e arroz	Massa com feijão branco, tomate e beringela com salada	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Leite; fruta da época	Pão de mistura com manteiga logurte aroma fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Sumo fruta (50% fruta)	Cereais não açucarados Fruta da época iogurte simples	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

Ementa
Semana de 15/07/2024 a 19/07/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de alho francês	Creme de cenoura	Creme de abóbora	Creme de couve flor	Sopa da Juliana
PRATO	Salada mista com arroz de aves	Salada de salmão com legumes	Esparguete à bolonhensa	Legumes com arroz de atum, ovo mexido	Perna de porco no forno e esparguete de legumes
SOBREMESA	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Legumes estufados com bife grelhado	Legumes com lombinho de pescada	Cogumelos salteados com bife de peru grelhado e salada	Peixe cozido com todos	Legumes cozidos com peito de frango grelhado
VEGETARIANA	Salada de grão com massa cuscuz	Abóbora gratinada com molho de cenoura e salada	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas	Salteado de beringela, curgete, pimento com esparguete	Caçarola de legumes
LANCHE	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época	Pão de mistura com manteiga logurte aroma fruta da época	Pão com fiambre/manteiga Batido fruta; fruta da época	Pão com manteiga Fruta da época logurte simples	Pão com queijo/manteiga Leite fruta da época

Ementa
Semana de 22/07/2023 a 26/07/2023



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de Legumes	Creme de curgete	Sopa de feijão catarino	Canja de galinha	Sopa da Germana
PRATO	Salada, massa espiral com Bifinhos de peru grelhados	Douradinhos com arroz primavera	Couve com cenouras salteadas com perna de peru e arroz branco	Legumes salteados com Pescada cozida	Frango guisado com legumes e fusili
SOBREMESA	Fruta da época	logurte	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Salada, bife de peru grelhados	Lombinho de pescada com legumes	Salada mista com bifinhos grelhados	Brócolos com Salmão grelhado	Salteado de legumes com bife frango grelhado
VEGETARIANA	Massa primaveril	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde) com grão	Empadão de arroz com soja e legumes	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	Massa cotovelinhos com legumes
LANCHE	Pão com queijo Leite, fruta da época	Pão com marmelada s/açúcar logurte aroma fruta da época	Pão com fiambre Leite; fruta da época	Pão mistura com manteiga Fruta da época logurte simples	Pão com queijo/fiambre, Leite; fruta da época

Ementa

Semana de 29/07/2024 a 02/08/2024



	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
SOPA	Creme de cenoura com espinafre	Sopa de agrião	Sopa de Abóbora com couve portuguesa	Sopa de Juliana	Sopa de feijão manteiga com guarnição cenoura e nabo
PRATO	Salada alface, almondegas de tomatada com esparguete	Rissóis de peixe com arroz primavera	Salada, carne estufada com esparguete	Arroz de atum com legumes e ovo	Cenoura ralada com massa napolitana
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina
DIETA	Almondegas estufadas com cenoura e esparguete	Maruca grelhada com batata e esparregado	Legumes estufados e bife frango grelhado	Peixe cozido com todos	Legumes estufados com bife grelhado
VEGETARIANA	Beringelas recheadas com batata estufadas e cebola	Feijão estufado com ovo escalfado, arroz branco	Feijão verde guisado com ovo escalfado e batata cozida	Grão, nabo, cenoura, tomate guisados com esparguete	Salteado de beringela, curgete, pimento com esparguete
LANCHE	Pão com marmelada sem açúcar; logurte; Fruta da época	Pão de mistura com manteiga; Leite; Fruta da época	Pão com marmelada sem açúcar; logurte; Fruta da época	Pão com queijo, manteiga; logurte simples; Fruta da época	Pão com fiambre, manteiga; Leite; Fruta da época

