



EMENTA

Semana de 07-09-2020 a 11-09-2020

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE GUISADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	TOFU GUISADO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATTINHAS
CRECHE	PERCA ASSADA NO FORNO C/ BATATTINHAS
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/BATATTINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	ARROZ À VALÊNCIANA
CRECHE	ARROZ À VALÊNCIANA
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ EMPANADILHAS DE ESPINAFRES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS
CRECHE	MASSINHAS DO MAR
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.

EMENTA

Semana de 14-09-2020 a 18-09-2020

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	DOURADINHOS VEGETAIS C/ ARROZ PRIMAVERA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	STROGONOF DE FRANGO C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	STROGONOF DE FRANGO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	STROGONOF DE TOFU E LEGUMES C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ ARROZ E LEGUMES SALTEADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE
VEGETARIANO	TOFU C/ LEGUMES E LACINHOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
CRECHE	SALADA RUSSA C/ ATUM/PEIXE
VEGETARIANO	SALADA RUSSA C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

NOTA: • Ementas sujeitas a alterações de última hora.
• O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



EMENTA

Semana de 21-09-2020 a 25-09-2020

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	BIFES PANADOS C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	BIFES PANADOS C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	BIFES DE SOJA PANADOS C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ESPINFRES
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
CRECHE	FRANGO À PORTUGUESA
VEGETARIANO	TOFU À PORTUGUESA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	PESCADA GRATINADA C/ ARROZ DE LEGUMES
CRECHE	PESCADA GRATINADA C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	SEITAN GRATINADO C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.



EMENTA

Semana de 28-09-2020 a 02-10-2020

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS (SOJA) C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	TOFU C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS
CRECHE	EMPADÃO DE PEIXE
VEGETARIANO	ERVILHAS C/ OVOS ESCALFADOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

- NOTA:
- Ementas sujeitas a alterações de última hora.
 - O prato do dia é acompanhado por salada ou legumes.