

# EMENTA

*Semana de 02-11-2020 a 06-11-2020*

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHAS DE LEGUMES C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	SALADA DE FRUTAS
TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	ESPARGUETE À BOLONHESA
CRECHE	ESPARGUETE À BOLONHESA
VEGETARIANO	ESPARGUETE À BOLONHESA (SOJA)
SOBREMESA	GELATINA / FRUTA DA ÉPOCA
QUARTA FEIRA	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
SOBREMESA	PÊSSEGO EM CALDA
QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	SALSICHAS DE AVES C/ COUVE LOMBARDA E ARROZ
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	SALSICHAS VEGETARIANAS C/ COUVE LOMBARDA E ARROZ
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA
SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	PEIXE ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	PEIXE ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	ARROZ DOCE / FRUTA DA ÉPOCA

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

# EMENTA

*Semana de 09-11-2020 a 13-11-2020*

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	CARNE GUISADA C/ MACARRONETE
CRECHE	CARNE GUISADA C/ MACARRONETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ MACARRONETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	EMPADÃO DE ATUM
CRECHE	EMPADÃO DE ATUM
VEGETARIANO	EMPADÃO DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	FEIJOADA DE CARNE À TRANSMONTANA
CRECHE	BIFINHOS DE FRANGO C/ ARROZ
VEGETARIANO	FEIJOADA DE SOJA À TRANSMONTANA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PERCA NO FORNO C/BATATINHAS
CRECHE	PERCA NO FORNO C/BATATINHAS
VEGETARIANO	SEITAN NO FORNO C/BATATINHAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
CRECHE	HAMBURGUER C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ESPARGUETE
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 16-11-2020 a 20-11-2020**

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ ERVILHAS
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ ARROZ ERVILHAS
VEGETARIANO	TOFU GRATINADO C/ ARROZ ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA C/ BATAINHAS
CRECHE	PERÚ À PORTUGUESA C/ BATAINHAS
VEGETARIANO	SEITAN À PORTUGUESA C/ BATAINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO DE FRICASSÉ C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SOJA DE FRICASSÉ C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS C/ ARROZ PRIMAVERA
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 23-11-2020 a 27-11-2020*

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ ESPAUETE
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS VEGETARIANAS C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	CREME DE COURGETE
PRATO DO DIA	PESCADA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	ESCADA ESTUFADA C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	JARDINEIRA DE PORCO/FRANGO
CRECHE	JARDINEIRA DE FRANGO
VEGETARIANO	JARDINEIRA DE SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	BACALHAU ESPIRITUAL
CRECHE	BACALHAU ESPIRITUAL
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	CARBONARA
CRECHE	BIFE DE PERÚ C/ FUSILI
VEGETARIANO	CARBONARA DE LEGUMES
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 30-11-2020 a 04-12-2020*

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	<b>FERIADO</b>
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

QUARTA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	MASSADA DO MAR
CRECHE	MASSADA DO MAR
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES C/ EMPANADILHA DE ESPINAFRES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ DE CARNE
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHAS DE SOJA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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