



EMENTA

Semana de 04-03-2019 a 08-03-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	ENCERRADO
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

TERÇA FEIRA	
SOPA	
PRATO DO DIA	
CRECHE	CARNAVAL
VEGETARIANO	
SOBREMESA	

QUARTA FEIRA	
SOPA	<i>JULIANA</i>
PRATO DO DIA	<i>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
CRECHE	<i>DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
VEGETARIANO	<i>DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

QUINTA FEIRA	
SOPA	<i>ESPINAFRES</i>
PRATO DO DIA	<i>BIFINHOS C/ COGUMELOS E ESPARGUETE</i>
CRECHE	<i>BIFINHOS C/ ESPARGUETE</i>
VEGETARIANO	<i>BIFINHOS DE SEITAN C/ COGUMELOS E ESPARGUETE</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

SEXTA FEIRA	
SOPA	<i>FEIJÃO VERDE</i>
PRATO DO DIA	<i>LULAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA</i>
CRECHE	<i>PEIXE ESTUFADO/LULAS ESTUFADAS C/ LEGUMES E PURÉ DE BATATA</i>
VEGETARIANO	<i>TOFU ESTUFADO C/LEGUMES E PURÉ DE BATATA</i>
SOBREMESA	<i>FRUTA DA ÉPOCA</i>

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

EMENTA

Semana de 11-3-2019 a 15-03-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ ARROZ CENOURA E BATATA FRITA
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ CENOURA
VEGETARIANO	SEITAN ASSADO C/ ARROZ CENOURA E BATATA FRITA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ MACEDÓNIA DE LEGUMES
CRECHE	LOMBINHOS DE PERCA NO FORNO C/ MACEDÓNIA DE LEGUMES
VEGETARIANO	TOFU NO FORNO C/ MACEDÓNIA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	CARNE ASSADA C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA GUISADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	EMPADÃO(ARROZ) DE ATUM
CRECHE	EMPADÃO(ARROZ) DE ATUM/PEIXE
VEGETARIANO	EMPADÃO(ARROZ) 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 18-03-2019 a 22-03-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PASTÉIS DE BACALHAU C/ ARROZ DE FEIJÃO
CRECHE	ARROZ DE BACALHAU/PEIXE
VEGETARIANO	PASTÉIS DE LEGUMES C/ ARROZ DE FEIJÃO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	LASANHA DE CARNE
CRECHE	LASANHA DE CARNE
VEGETARIANO	LASANHA DE ESPINAFRES E QUEIJO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	PESCADA C/ NATAS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E LEGUMES
VEGETARIANO	LEGUMES C/ NATAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CREME DE CURGETE
PRATO DO DIA	ARROZ DE CARNE À SALSICHEIRO
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHAS VEGETARIANAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS
CRECHE	SALMÃO NO FORNO C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TORTILHA 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 25-03-2019 a 29-03-2019

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	FILETES DE TOFU C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ FUSILI
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ FUSILI
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	BACALHAU À BRÁS
CRECHE	BACALHAU/PEIXE À BRÁS
VEGETARIANO	LEGUMES À BRÁS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
CRECHE	PERÚ À PORTUGUESA
VEGETARIANO	SEITAN À PORTUGUESA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS
CRECHE	PESCADA COZIDA C/ BATATAS E BRÓCOLOS
VEGETARIANO	OVO COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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