



EMENTA

Semana de 03-09-2018 a 07-09-2018

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

TERÇA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	PESCADA GRATINADA C/ BATATINHAS
CRECHE	PESCADA GRATINADA C/ BATATINHAS
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	COSTELETAS C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	BIFINHO DE FRANGO C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	EMPANADILHAS DE ESPINAFRES C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	LULAS ESTUFADAS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	EMPADÃO DE PEIXE
VEGETARIANO	SEITAN GUISADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	JULIANA
PRATO DO DIA	ARROZ À VALENCIANA
CRECHE	ARROZ À VALENCIANA
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 10-09-2018 a 14-09-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	EMPADÃO DE ARROZ E ATUM
CRECHE	ARROZ DE PEIXE
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	CARBONARA
CRECHE	HAMBURGUER DE AVES C/ FUSILI
VEGETARIANO	CARBONARA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	CALDO VERDE
PRATO DO DIA	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	FILETES C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	TOFU GRELHADO C/ ARROZ DE TOMATE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	AGRIÕES
PRATO DO DIA	BIFINHOS DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA DE CEBOLADA C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN 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 17-09-2018 a 21-09-2018

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

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

QUARTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
CRECHE	FRANGO À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
VEGETARIANO	SEITAN À PORTUGUESA C/ ARROZ BRANCO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	MASSADA DE PEIXE
CRECHE	MASSADA DE PEIXE
VEGETARIANO	MASSADA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CREME DE COURGETE
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

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



EMENTA

Semana de 24-09-2018 a 28-09-2018

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	RISSÓIS DE PESCADA C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	DOURADINHOS NO FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	RISSÓIS DE LEGUMES C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	ROLO DE CARNE C/ ESPARGUETE
CRECHE	ROLO DE CARNE C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUARTA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ DO MAR
CRECHE	ARROZ DO MAR
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE ESPINAFRES E QUEIJO C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ASSADO C/ BATATAS FRITAS
CRECHE	FRANGO ASSADO C/ ARROZ E BATATAS FRITAS
VEGETARIANO	OMELETE DE QUEIJO E COGUMELOS C/ ARROZ E BATATAS FRITAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCOLOS
CRECHE	PEIXE COZIDO 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.