

# EMENTA

**Semana de 31-07-2017 a 04-08-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CROQUETES C/ ARROZ DE CENOURA
CRECHE	HAMBURGUER GRELHADO C/ ARROZ DE CENOURA
VEGETARIANO	HAMBURGUER VEGETARIANO C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ NATAS
CRECHE	PESCADA ESTUFADA C/ PURÉ BATATA
VEGETARIANO	TOFU ESTUFADO C/ PURÉ BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	ROLINHOS DE FRANGO NO FORNO C/ BATATAS FRITAS
CRECHE	ROLINHOS DE FRANGO NO FORNO C/ ARROZ
VEGETARIANO	TORTILHA DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCULOS
CRECHE	PEIXE COZIDO C/ BATATAS E BRÓCULOS
VEGETARIANO	RANCHO DE LEGUMES E TOFU
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	CARBONARA
CRECHE	BIFINHOS C/ MACARRONETE
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 07-08-2017 a 11-08-2017**

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	LEGUMES
PRATO DO DIA	FILETES NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
CRECHE	FILETES NO FORNO C/ ARROZ PRIMAVERA
VEGETARIANO	LEGUMES ASSADOS C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

TERÇA FEIRA	
SOPA	ESPINAFRES
PRATO DO DIA	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	CARNE ASSADA C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	TOFU ASSADO C/ PURÉ BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUINTA FEIRA	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO CORADO C/ BATATAS ASSADAS
CRECHE	FRANGO CORADO C/ BATATAS ASSADAS
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ BATATINHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	PESCADINHA FRITA C/ ARROZ DE TOMATE
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE
VEGETARIANO	EMPANADILHA DE QUEIJO E ESPINAFRES C/ ARROZ DE TOMATE
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 14-08-2017 a 18-08-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	AGRIÃO
PRATO DO DIA	DOURADINHOS FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
CRECHE	DOURADINHOS FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
VEGETARIANO	DOURADINHOS DE VEGETAIS FORNO C/ ARROZ DE ERVILHAS
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
CRECHE	ARROZ DE CARNE
VEGETARIANO	SOJA À PORTUGUESA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BACALHAU À GOMES DE SÁ
CRECHE	BACALHAU/PEIXE À GOMES DE SÁ
VEGETARIANO	LEGUMES COZIDOS C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	CANJA
PRATO DO DIA	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
CRECHE	FRANGO ESTUFADO C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO 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 21-08-2017 a 25-08-2017**

<b>SEGUNDA FEIRA</b>	
SOPA	FEIJÃO C/ HORTALIÇA
PRATO DO DIA	SALADA RUSSA C/ ATUM / PEIXE
CRECHE	SALADA RUSSA C/ATUM / PEIXE
VEGETARIANO	QUICHE DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>TERÇA FEIRA</b>	
SOPA	CREME CENOURA
PRATO DO DIA	BIFES PANADOS C/ ESPARGUETE
CRECHE	BIFINHOS GRELHADOS C/ ESPARGUETE
VEGETARIANO	HAMBURGUER DE VEGETAIS C/ ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUARTA FEIRA</b>	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA ESTUFADOS C/ PURÉ DE BATATA
VEGETARIANO	SEITAN ESTUFADO C/ PURÉ DE BATATA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>QUINTA FEIRA</b>	
SOPA	ABÓBORA
PRATO DO DIA	CARNE ESTUFADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE
CRECHE	CARNE ESTUFADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE
VEGETARIANO	SOJA ESTUFADA C/ LEGUMES E ESPARGUETE
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

<b>SEXTA FEIRA</b>	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	ARROZ DE LULAS
CRECHE	ARROZ DE PEIXE
VEGETARIANO	ARROZ DE LEGUMES C/ SALSICHAS DE 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 28-08-2017 a 01-09-2017**

SEGUNDA FEIRA	
SOPA	NABIÇAS
PRATO DO DIA	RISSÓIS DE PEIXE C/ ARROZ DE LEGUMES
CRECHE	FILETES NO FORNO C/ ARROZ DE LEGUMES
VEGETARIANO	RISSÓIS VEGETARIANOS C/ ARROZ DE LEGUMES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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

QUARTA FEIRA	
SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO DO DIA	BACALHAU C/ GRÃO E BATATAS
CRECHE	BACALHAU / PEIXE C/ GRÃO E BATATAS
VEGETARIANO	SALADA DE GRÃO C/ OVO COZIDO
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

QUINTA FEIRA	
SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO DO DIA	ALMÔNDEGAS C/ FUSILI
CRECHE	ALMÔNDEGAS C/ FUSILI
VEGETARIANO	ALMÔNDEGAS (SOJA) C/ FUSILI
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

SEXTA FEIRA	
SOPA	CENOURA
PRATO DO DIA	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ AROOZ DE CENOURA
CRECHE	LOMBINHOS DE PESCADA GRATINADOS C/ AROOZ DE CENOURA
VEGETARIANO	LEGUMES GRATINADOS C/ ARROZ DE CENOURA
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA

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