



EMENTA Nº 1 VERÃO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Agrião - Nuggets no Forno com Arroz de Lombardo - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Grão - Salmão Assado no Forno com Batatas Cozidas e Couve-flor - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Manteiga e Fiambre
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Cenoura - Bife de Peru Grelhado com Macarronete e Cenoura - Salada de Alface/Tomate - Arroz Doce	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Legumes - Salada Russa com Pescada - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Ervilhas - Carne de Porco Assada com Puré de Batata - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga



EMENTA Nº 2 VERÃO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Espinafres - Salada de Frango com Espirais e Legumes - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Feijão - Pescada Cozida com Batatas Cozidas e Brócolos - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Manteiga e Fiambre
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Nabijas - Carne à Bolonhesa - Salada de Alface/Tomate - Pudim	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa Juliana - Douradinhos no Forno com Arroz de Ervilhas - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Canja - Frango Assado com Batatas Fritas - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga



EMENTA Nº 3 VERÃO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Cenoura - Arroz de Frango - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Agrião - Perca Grelhada com Batatas Cozidas e Feijão-verde - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Manteiga e Fiambre
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Legumes - Bifanas Grelhadas com Esparguete - Salada de Alface/Tomate - Gelado	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Caldo Verde - Paloco à Gomes de Sá - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Feijão-Verde - Peru no Forno com Batatas Assadas - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga



EMENTA Nº 4 VERÃO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Ervilhas - Salada Russa com Atum - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Espinafres - Abrótea Cozida com Batatas Cozidas e Brócolos - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Manteiga e Mortadela
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Feijão - Rolo de Carne com Esparguete - Salada de Alface/Tomate - Gelatina	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Legumes - Filetes de Pescada Fritos com Arroz de Tomate - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa Juliana - Jardineira de Porco - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga