



EMENTA Nº 1 INVERNO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Legumes- Douradinhos no Forno com Arroz de lombardo- Salada de Alface/Tomate- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Cevada- Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Feijão-verde- Salmão Assado no Forno com Batatas Cozidas e Couve-flor- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Iogurte- Pão com Manteiga e Fiambre
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Grão- Bife de Peru Grelhado com Macarronete e Cenoura- Salada de Alface/Tomate- Pudim	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Cevada- Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Creme de Cenoura- Empadão de Legumes com Atum- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Iogurte- Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Agrião- Carne Assada com Arroz de ervilhas- Salada de Alface/Tomate- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Chocolate- Pão com Manteiga



EMENTA Nº 2 INVERNO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Espinafres- Ovos Mexidos com Salsa e Esparguete- Salada de Alface/Tomate- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Cevada- Pão com Manteiga
<u>TERÇA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa de Feijão Catarino- Pescada Cozida com Batatas Cozidas e Brócolos- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Iogurte- Pão com Manteiga e Fiambre
<u>QUARTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Caldo Verde- Carne à Bolonhesa- Salada de Alface/Tomate- Maçã Assada	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Cevada- Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Sopa Juliana- Massada de Peixe- Salada de Alface/Tomate- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Iogurte- Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO <ul style="list-style-type: none">- Canja- Frango Assado com Batatas Fritas- Salada de Alface/Tomate- Fruta da Época	LANCHE <ul style="list-style-type: none">- Leite com Chocolate- Pão com Manteiga



EMENTA Nº 3 INVERNO

<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 Grão - Bifanas Estufadas com Esparguete - Salada de Alface/Tomate - Arroz Doce	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Legumes - Filetes de pescada no Forno com Arroz de Tomate - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa Juliana - Peru no Forno com Batatas Assadas - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga



EMENTA Nº 4 INVERNO

<u>SEGUNDA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Creme de Alho-francês - Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz - Salada de Alface/Tomate - 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 Encarnado - Rolo de Carne com Esparguete - Salada de Alface/Tomate - Gelatina	LANCHE - Leite com Cevada - Pão com Manteiga
<u>QUINTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Abóbora com Alho-francês - Paloco à Gomes de Sá - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Iogurte - Pão com Queijo
<u>SEXTA-FEIRA</u>	
ALMOÇO - Sopa de Nabiças - Arroz de Pato - Salada de Alface/Tomate - Fruta da Época	LANCHE - Leite com Chocolate - Pão com Manteiga