



# Ementa Mensal – 1

## Aquisição da marcha/24 meses



1.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Cozido c/Arroz Branco e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Lombos de Pescada Cozidos c/ Massinhas e Ervilhas <b>Fruta:</b> Pera ou Banana	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Vitela Cozida c/ Arroz de Cenoura <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Atum em azeite c/Batata, Grão e Brócolos <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Cozido c/ Massinhas e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã
<b>Lanche</b>	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia
2.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Cozido c/ Esparguete e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca Cozida c/ Arroz de Tomate e Ervilhas <b>Fruta:</b> Pera ou Banana	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Borrego Cozido c/ massinhas e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Feijão-Verde <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Cozido c/ Arroz de Cenoura <b>Fruta:</b> Maçã
<b>Lanche</b>	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia
3.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Cozido c/Arroz Branco e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca Cozida c/ Massinhas e Ervilhas <b>Fruta:</b> Pera ou Banana	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Vitela Cozida c/ Arroz de Cenoura <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Brócolos <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Cozido c/ Massinhas e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã
<b>Lanche</b>	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia
4.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Cozido c/ Esparguete e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Salmão Cozido c/ Arroz de Tomate e Ervilhas <b>Fruta:</b> Pera ou Banana	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Borrego Cozido c/ Massinhas e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Feijão-Verde <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Cozido c/ Arroz de Cenoura <b>Fruta:</b> Maçã
<b>Lanche</b>	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia	Papa de leite, aveia e fruta	logurte c/ Fruta e Aveia