



Ementa Mensal – 2



transição para ementa das Salas dos 24 aos 36 meses



| 1.ª Semana Refeição | 2.ª-feira | 3.ª-feira | 4.ª-feira | 5.ª-feira | 6.ª-feira |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| Almoço | Sopa: Cenoura Prato: Peru Estufado c/ Arroz Branco e Salada de Alface Fruta: Maçã | Sopa: Legumes Prato: Lombo de Pescada Estufados c/ Massinhas e Ervilhas Fruta: Banana | Sopa: Agrião Prato: Vitela Estufada c/ Arroz de Cenoura e Salada de Tomate Fruta: Clementina* | Sopa: Abóbora Prato: Atum em azeite c/Batata, Grão e Brócolos Fruta: Pera | Sopa: Alface Prato: Frango Estufado c/ Massinhas e cenoura ralada Fruta: Maçã* |
| Lanche | 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 |
| Almoço | Sopa: Cenoura Prato: Peru Estufado c/ Esparguete e Cenoura Ralada Fruta: Maçã | Sopa: Legumes Prato: Maruca no forno c/ Arroz de Tomate e Ervilhas Fruta: Banana | Sopa: Espinafres Prato: Vitela Estufada c/ massinhas e Salada de Tomate Fruta: Clementina* | Sopa: Abóbora Prato: Pescada Cozida c/ Batata, Cenoura e Feijão-Verde Fruta: Pera | Sopa: Alface Prato: Frango Assado com Arroz de Cenoura e Salada de Alface Fruta: Maçã* |
| Lanche | 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 |
| Almoço | Sopa: Cenoura Prato: Peru Estufado c/ Arroz Branco e Salada de Tomate Fruta: Maçã | Sopa: Legumes Prato: Maruca Estufada c/ Massinhas e Ervilhas Fruta: Banana | Sopa: Agrião Prato: Vitela Estufada c/ Arroz de Cenoura e Salada de Tomate Fruta: Clementina* | Sopa: Abóbora Prato: Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Feijão-Verde Fruta: Pera | Sopa: Alface Prato: Frango Cozido c/ Massinhas e Cenoura Ralada Fruta: Maçã* |
| Lanche | 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 |
| Almoço | Sopa: Cenoura Prato: Peru Estufado c/ Esparguete e Cenoura Ralada Fruta: Maçã | Sopa: Legumes Prato: Salmão no forno c/ Arroz de Tomate e Ervilhas Fruta: Banana | Sopa: Espinafres Prato: Vitela Estufada c/ massinhas e Salada de Tomate Fruta: Clementina* | Sopa: Abóbora Prato: Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Feijão-Verde Fruta: Pera | Sopa: Creme de Alface Prato: Frango Guisado c/ fusillis, ervilhas e cenouras Fruta: Maçã* |
| Lanche | 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 |

*Ou fruta da época sempre que possível

outubro 2019