

EMENTAS | setembro 2024

Semana 01 Dia	2ª Feira 02/09/2024	3ª Feira 03/09/2024	4ª Feira 04/09/2024	5ª Feira 05/09/2024	6ª Feira 06/09/2024
Sopa	Creme de legumes	Sopa de Couve coração	Sopa Juliana	Sopa de Couve lombada	Creme de cenoura/canja
Prato Principal	Bife de peru grelhado com arroz e legumes salteados	Arroz à Valenciana (frango, ervilhas)	Salada Russa com atum	Massa à bolonesa	Douradinhos no forno com arroz de feijão
Sobremesa	Laranja	Pêra	Gelatina/Maçã	Banana	Tangerina

Semana 02 Dia	2ª Feira 09/09/2023	3ª Feira 10/09/2023	4ª Feira 11/09/2023	5ª Feira 12/09/2023	6ª Feira 13/09/2023
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de Couve coração	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Creme de abóbora/canja
Prato Principal	Lombos de pescada estufados com arroz branco	Massa à Lavrador	Massa espiral com atum, ovo e milho	Frango assado com esparguete salteado	Vitelinha estufada com arroz à Primavera
Sobremesa	Laranja	Maçã	Banana	Pêra	Salada de fruta

Semana 03 Dia	2ª Feira 16/09/2024	3ª Feira 17/09/2024	4ª Feira 18/09/2024	5ª Feira 19/09/2024	6ª Feira 20/09/2024
Sopa	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Creme de ervilhas	Sopa Juliana	Creme de cenoura/canja
Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá	Arroz de frango no forno	Atum com esparguete salteado	Rojões	Feijoada de aves
Sobremesa	Maçã	Banana	Gelatina	Tangerina	Salada de fruta

Semana 04 Dia	2ª Feira 23/09/2024	3ª Feira 24/09/2024	4ª Feira 25/09/2024	5ª Feira 26/09/2024	6ª Feira 27/09/2024
Sopa	Creme de legumes	Sopa de couve branca	Sopa de feijão verde	Creme de agriões	Creme de cenoura/canja
Prato Principal	Salmão lascado com massa salteada	Lombo assado com arroz e legumes cozidos	Strogonoff de frango com cogumelos com massa penne	Chili de carne com arroz branco	Bolonhesa de atum
Sobremesa	Pêra	Laranja	Salada de fruta	Maçã	Tangerina

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

Semana 05 Dia	2ª Feira 30/09/2024	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de cenoura				
Prato Principal	Arroz de peixe malandrinho				
Sobremesa	Maçã				

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | outubro 2024

Semana 05 Dia	2ª Feira 30/09/2024	3ª Feira 01/10/2024	4ª Feira 02/10/2024	5ª Feira 03/10/2024	6ª Feira 03/10/2024
Sopa		Sopa Juliana	Creme de ervilhas	Creme de legumes	Creme de cenoura
Prato Principal		Vitelinha estufada com esparguete	Caldeirada de peixe	Bifanas grelhadas, feijão preto e arroz	Lombinhos de pescada cozida e legumes
Sobremesa		Maçã	Laranja	Gelatina	Banana

Semana 06 Dia	2ª Feira 07/10/2024	3ª Feira 08/10/2024	4ª Feira 09/10/2024	5ª Feira 10/10/2024	6ª Feira 11/10/2024
Sopa	Creme de cenoura	Creme de alho francês	Creme de abóbora	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres
Prato Principal	Massa à carbonara	Arroz de atum no forno	Pescada à Gomes de Sá	Frango assado com arroz	Almondegas com esparguete
Sobremesa	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Pêra	Banana

Semana 07 Dia	2ª Feira 14/10/2024	3ª Feira 15/10/2024	4ª Feira 16/10/2024	5ª Feira 17/10/2024	6ª Feira 18/10/2024
Sopa	Creme de legumes	Sopa Juliana	Sopa de feijão branco	Sopa de legumes	Creme de legumes
Prato Principal	Bacalhau à Brás	Bifes de frango com arroz de tomate	Jardineira de vitela	Empadão de atum	Strogonoff de aves com arroz branco
Sobremesa	Laranja	Maçã	Tangerina	Salada de fruta	Pêra

Semana 08 Dia	2ª Feira 21/10/2024	3ª Feira 22/10/2024	4ª Feira 23/10/2024	5ª Feira 24/10/2024	6ª Feira 25/10/2024
Sopa	Creme de ervilhas	Sopa de feijão verde	Sopa de legumes	Sopa de couve branca	Creme de legumes
Prato Principal	Lombos de pescada no forno com arroz branco	Massa à bolonhesa	Lombo de porco assado com arroz branco	Pescada à Gomes de Sá	Hamburger grelhado com esparguete salteado
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Tangerina

Semana 09 Dia	2ª Feira 28/10/2024	3ª Feira 29/10/2024	4ª Feira 30/10/2024	5ª Feira 31/10/2024
Sopa	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	Creme de ervilhas
Prato Principal	Salmão lascado com esparguete salteado	Chili de carne, com arroz branco	Vitelinha estufada com esparguete	Caldeirada de peixe
Sobremesa	Maçã	Banana	Maçã	Laranja

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

EMENTAS | novembro 2024

Semana 09	6ª Feira
Dia	01/11/2023
Sopa	FERIADO
Prato Principal	
Sobremesa	

Semana 10 Dia	2ª Feira 04/11/2024	3ª Feira 05/11/2024	4ª Feira 06/11/2024	5ª Feira 07/11/2024	6ª Feira 08/11/2024
Sopa	Creme legumes	Creme cenoura	Sopa couve coração	Sopa espinafres	Canja galinha
Prato Principal	Lombos de Pescada estudado com arroz e brócolos	Macarronete com frango	Salmão lascado com esparguete salteado	Feijoada de aves e arroz	Arroz de peixe malandrinho
Sobremesa	Maça	Salada fruta	Laranja	Banana	Pêra

Semana 11 Dia	2ª Feira 11/11/2024	3ª Feira 12/11/2024	4ª Feira 13/11/2024	5ª Feira 14/11/2024	6ª Feira 15/11/2024
Sopa	Sopa Juliana	Creme alho francês	Creme Legumes	Sopa couve coração	Canja galinha
Prato Principal	Pescada à Gomes de Sá	Vitelinha estufada com arroz	Salada russa com atum	Frango estufado com arroz	Hambúrguer grelhado com esparguete salteado
Sobremesa	Banana	Gelatina	Maça	Pêra	Laranja

Semana 12 Dia	2ª Feira 18/11/2024	3ª Feira 19/11/2024	4ª Feira 20/11/20234	5ª Feira 21/11/2024	6ª Feira 22/11/2024
Sopa	Creme legumes	Sopa espinafres	Creme Cenoura	Sopa Juliana	Canja Galinha
Prato Principal	Bolonhesa de atum	Bife de peru grelhado com arroz cenoura	Empadão de vitela	Arroz a valenciana (frango e ervilhas)	Lombos pescada gratinados no forno arroz
Sobremesa	Pêra	Maça	Banana	Gelatina	Pêra

Semana 13 Dia	2ª Feira 25/11/2024	3ª Feira 26/11/2024	4ª Feira 27/11/2024	5ª Feira 28/11/2024	6ª Feira 29/11/2024
Sopa	Sopa couve coração	Creme legumes	Sopa juliana	Creme ervilhas	Sopa Juliana
Prato Principal	Bacalhau gratinado com batata ao cubo e molho branco	Chili com carne e arroz branco	Frango assado e esparguete salteado	Rojões com batatinha e legumes salteados	Penne com atum no forno
Sobremesa	Banana	Maça	Pêra	Laranja	Maça

Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).



Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).