



## EMENTA

Nº 5

Data 28 de Outubro e 1 de Novembro

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de Cenoura
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de Cenoura
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de cenoura com peru
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de Novilho com arroz branco e couve cozida
	PRATO	Salsichas em couve lombardo com arroz branco
	DIETA	Febras de porco grelhadas com arroz branco e couve cozida
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa
3ª FEIRA	SOPA	Tomate
	SOPA INICIAÇÃO	Abóbora
	SOPA ENRIQUECIDA	Abóbora com pescada
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com batata e brócolos
	PRATO	Pescada de fricassé com batata cozida e brócolos
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa
4ª FEIRA	SOPA	Curgete
	SOPA INICIAÇÃO	Curgete
	SOPA ENRIQUECIDA	Curgete com frango
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bifes de peru grelhados, arroz e feijão verde cozido
	PRATO	Frango à Brás com feijão verde salteado
	DIETA	Bifes de peru grelhados, arroz e feijão verde cozido
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa
5ª FEIRA	SOPA	Feijão com Hortaliça
	SOPA INICIAÇÃO	Alface
	SOPA ENRIQUECIDA	Alface com solha
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com batata a murro e grelos salteados
	PRATO	Bacalhau assado com batata a murro e grelos salteados
	DIETA	Bacalhau assado com batata a murro e grelos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa
6ª FEIRA	SOPA	Couve Coração
	SOPA INICIAÇÃO	Couve Flor
	SOPA ENRIQUECIDA	Couve flor com novilho
	PRATO DE INICIAÇÃO	Macarronada de porco com macedónia de legumes
	PRATO	Macarronada de porco com macedónia de legumes
	DIETA	Costeleta de porco grelhada com macarrão e macedónia de legumes
	SOBREMESA	Fruta da época ou sobremesa

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

