



EMENTA

Nº 5

Data 8 a 12 de setembro

Local Centro Infantil

| | | | |
|-----------|--------------------------|--|---|
| 2ª FEIRA | SOPA | Creme de cenoura com coentros | |
| | SOPA INICIAÇÃO | Creme de cenoura | |
| | SOPA ENRIQUECIDA | Creme de cenoura com frango | |
| | PRATO DE INICIAÇÃO | Bife de frango estufado com arroz e legumes cozidos | |
| | PRATO | Salsichas com couve-lombarda e arroz branco |     |
| | DIETA | Costeleta de porco grelhada com arroz branco e lombardo cozido | |
| SOBREMESA | Puré de Fruta/Clementina | | |

| | | | |
|-----------|----------------------|---|---|
| 3ª FEIRA | SOPA | Alho francês | |
| | SOPA INICIAÇÃO | Alho francês | |
| | SOPA ENRIQUECIDA | Alho francês com abrótea |  |
| | PRATO DE INICIAÇÃO | Peixe grelhado com batata e cenoura cozida |  |
| | PRATO | Peixe grelhado com batata cozida e cenoura cozida |  |
| | DIETA | Peixe grelhado com batata cozida e cenoura cozida |  |
| SOBREMESA | Puré de fruta/ Melão | | |

| | | | |
|-----------|---------------------------|---|--|
| 4ª FEIRA | SOPA | Creme de grão | |
| | SOPA INICIAÇÃO | Curgete | |
| | SOPA ENRIQUECIDA | Curgete com novilho | |
| | PRATO DE INICIAÇÃO | Almôndegas de novilho com esparguete e salada mista |  |
| | PRATO | Almôndegas de novilho com esparguete e salada mista |  |
| | DIETA | Novilho cozido com legumes e esparguete |  |
| SOBREMESA | Puré de Fruta / Nectarina | | |

| | | | |
|-----------|----------------------------|--|---|
| 5ª FEIRA | SOPA | Brócolos | |
| | SOPA INICIAÇÃO | Brócolos | |
| | SOPA ENRIQUECIDA | Brócolos com pescada |  |
| | PRATO DE INICIAÇÃO | Pescada cozida com batata e legumes cozidos |  |
| | PRATO | Pescada à Lagareiro com batata à murro e legumes cozidos |  |
| | DIETA | Pescada cozida com batata e legumes cozidos |  |
| SOBREMESA | Puré de fruta/ Maçã Assada | | |

| | | | |
|-----------|-----------------------|---|--|
| 6ª FEIRA | SOPA | Creme de abóbora e couve-flor | |
| | SOPA INICIAÇÃO | Creme de abóbora e couve-flor | |
| | SOPA ENRIQUECIDA | Creme de abóbora e couve-flor com peru | |
| | PRATO DE INICIAÇÃO | Cubos de Peru grelhados com arroz de cenoura e salada mista | |
| | PRATO | Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura e salada mista | |
| | DIETA | Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura e salada mista | |
| SOBREMESA | Puré de Fruta /Banana | | |

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

