



EMENTA

Nº 8

Data 3 a 7 de novembro

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e salsa	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de cenoura com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Jardineira de peru	
	PRATO	Jardineira de peru	
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Puré de Fruta/ Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor com abrótea	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	
	PRATO	Salada de Atum (com batata, feijão frade e cenoura cozida)	
	DIETA	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	
	SOBREMESA	Puré de fruta/ Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	SOPA INICIAÇÃO	Brócolos	
	SOPA ENRIQUECIDA	Brócolos	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Perninha de frango assada com massa e salada mista	
	PRATO	Grelhada mista (febra, salsicha) com feijão preto, arroz branco e salada mista	
	DIETA	Perninha de frango assada simples com massa e salada mista	
	SOBREMESA	Puré de Fruta / Melão	
5ª FEIRA	SOPA	Creme alho francês e couve-flor	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme alho francês e couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme alho francês, couve-flor e pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Filete de pescada no forno com puré de batata e cenoura cozida	
	PRATO	Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas e salada mista	
	DIETA	Filete de pescada no forno com puré de batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Puré de fruta/ Pêra	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de Abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de Abóbora e frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista	
	PRATO	Arroz à Valenciana	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete salada mista	
	SOBREMESA	Puré de Fruta / Ananás	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

