



EMENTA

Nº 3

Data 15 a 19 de Dezembro

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de alho-francês	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de alho-francês	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de alho-francês com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bolonhesa de novilho com salada mista	
	PRATO	Bolonhesa de novilho com salada mista	
	DIETA	Vitela cozida com esparguete e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
3ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	SOPA INICIAÇÃO	Cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Cenoura com pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com arroz de tomate e salada mista	
	PRATO	Solha frita com arroz de tomate e salada mista	
	DIETA	Solha no forno com batata cozida e salada mista	
	SOBREMESA	Laranja	
4ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	PRATO	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada mista	
	SOBREMESA	Pêra	
5ª FEIRA	SOPA	Feijão	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de abóbora com pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	PRATO	Pescada à Lagareiro com batata cozida e legumes cozidos	
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Canja de frango com massinhas	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de curgete e frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Hambúrguer de novilho no forno com batatinha assada e salada mista	
	PRATO	Hambúrguer de novilho no forno com batatinha assada e salada mista	
	DIETA	Hambúrguer de novilho grelhado com batatinha assada e salada mista	
	SOBREMESA	Leite Creme	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

