



EMENTA

Nº 7

Data 12 a 16 de janeiro

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de alho francês	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de alho francês com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Novilho estufado simples com esparguete e cenoura cozida	
	PRATO	Hambúrguerde novilho com salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Novilho estufado simples com esparguete e cenoura cozida	
	SOBREMESA	Clementina	
3ª FEIRA	SOPA	Cenoura com coentros	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Cenoura com pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com todos (Pescada, ovo, batata, cenoura)	
	PRATO	Pescada cozida com todos (Pescada, ovo, batata, cenoura)	
	DIETA	Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata, cenoura)	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de curgete e peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Peru estufado simples com arroz branco e brócolos cozidos	
	PRATO	Arroz de aves com salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Peru estufado simples com arroz branco e salada mista(alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de abóbora com solha	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	PRATO	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	DIETA	Solha no forno com batata e cenoura cozida	
	SOBREMESA	uvas	
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor e frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura cozida	
	PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	laranja	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

