



EMENTA

Nº 3

Data 19 a 23 de janeiro

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme decenoura com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Frango assado no forno com massa ecouve-flor cozida	
	PRATO	Frango assado no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada mista(alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Juliana	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor com pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada no forno com batata e cenoura cozida	
	PRATO	Pota à Lagareiro com batata e grelos cozidos	
	DIETA	Pota cozida com batata e grelos cozidos	
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Creme de Abóbora	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Abóbora com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	
	PRATO	Grelhada mista (febra, salsicha) com feijão preto, arroz branco e salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Grão com Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme alho francês	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme alho francês e pescada	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Perca grelhada com batata e cenoura cozida	
	PRATO	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface, couve roxa e tomate)	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e salada mista (alface, couve roxa e tomate)	
	SOBREMESA	Pêra	
6ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de Abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de Abóbora e frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Bife de frango estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	PRATO	Arroz à Valenciana	
	DIETA	Bife de frango estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Clementina	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

