



## EMENTA

Nº 1

Data 22 a 26 de junho

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de cenoura com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Peru estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	🍴
	PRATO	Ovos mexidos com arroz e salada mista (alface e tomate)	🍴
	DIETA	Peru estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	🍴
	SOBREMESA	Clementina	
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Curgete com pescada	🐟
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	🐟
	PRATO	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	🐟
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	🐟
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Frango estufado com esparguete e brócolos cozidos	🍴
	PRATO	Frango no forno com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🍴
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🍴
	SOBREMESA	Maçã	
5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	
	SOPA INICIAÇÃO	Abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Abóbora com solha	🐟
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com batata e cenoura cozida	🐟
	PRATO	Perca no forno com batata e cenoura cozida	🐟
	DIETA	Perca no forno com batata e cenoura cozida	🐟
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	SOPA INICIAÇÃO	Brócolos	
	SOPA ENRIQUECIDA	Brócolos com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Novilho estufado com massa e cenoura cozida	
	PRATO	Esparguete À bolonhesa com salada mista(alface e tomate)	
	DIETA	Esparguete À bolonhesa com salada mista(alface e tomate)	
	SOBREMESA	Pera	

### EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

