



EMENTA

Nº 2

Data 29 de junho a 5 de julho

Local Centro Infantil

2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de cenoura	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de cenoura com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Frango estufado com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Frango estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Maçã	
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	SOPA INICIAÇÃO	Brócolos	
	SOPA ENRIQUECIDA	Brócolos com pescada	🌊
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com ovo, batata e cenoura cozida	🌊🥚
	PRATO	Salada de atum (atum, ovo, batata, feijão verde, cenoura)	🌊🥚
	DIETA	Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde e cenoura cozidos	🌊🥚
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de couve-flor com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Peru estufado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	PRATO	Peru estufado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e salada mista (alface e tomate)	
	SOBREMESA	Laranja	
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	
	SOPA INICIAÇÃO	Abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Abóbora com solha	🌊
	PRATO DE INICIAÇÃO	Solha no forno com batata e brócolos cozidos	🌊
	PRATO	Filete de salmão no forno com batata e brócolos cozidos	🌊
	DIETA	Solha no forno com batata e brócolos cozidos	🌊
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	SOPA INICIAÇÃO	Curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Curgete com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Novilho estufado com cenoura e massa	🍷
	PRATO	Hambúrguer de novilho no forno com massa e salada mista (alface e tomate)	🍷
	DIETA	Novilho estufado com cenoura e massa	🍷
	SOBREMESA	Clementina	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

