



EMENTA

Nº 7

Data 3 a 7 de agosto

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 esparguete e salada mista	🔥
	PRATO	Frango estufado com esparguete e salada mista	🔥
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada mista	🔥
	SOBREMESA	Laranja	
3ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	SOPA INICIAÇÃO	Couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Couve-flor com pescada	🐟
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com batata e cenoura	🐟
	PRATO	Salada russa de pescada	🐟 🍌
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura	🐟
	SOBREMESA	Banana	
4ª FEIRA	SOPA	Grão com Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de curgete com peru	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Rojões de peru estufados com arroz de cenoura	
	PRATO	Rojões de peru estufados com arroz de cenoura	
	DIETA	Bife de peru grelhados com arroz de cenoura e salada mista	
	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 feijão-verde cozido	🐟
	PRATO	Massada de peixe com feijão-verde	🐟 🔥
	DIETA	Solha no forno (s/gordura) com batata e feijão-verde cozido	🐟
	SOBREMESA	Banana	
6ª FEIRA	SOPA	Alho francês	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de alho francês	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de alho francês com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Novilho estufado com massa e salada mista (alface e tomate)	🔥
	PRATO	Almondegas de novilho com massa e salada mista (alface e tomate)	🔥
	DIETA	Novilho estufado simples com massa e salada mista (alface e tomate)	🔥
	SOBREMESA	Melancia	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

