



EMENTA

Nº 4

Data 7 a 11 de setembro

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 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	Fruta da Época	
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	
	SOPA INICIAÇÃO	Creme de brócolos	
	SOPA ENRIQUECIDA	Creme de brócolos com pescada	🐟
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos	🐟
	PRATO	Empadão de atum	🐟
	DIETA	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos	🐟
	SOBREMESA	Fruta da Época	
4ª FEIRA	SOPA	Couve-flor	
	SOPA INICIAÇÃO	Couve-flor	
	SOPA ENRIQUECIDA	Couve-flor com novilho	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Novilho estufado simples com arroz e salada de alface	🍳
	PRATO	Esparguete à bolonhesa	🍳
	DIETA	Novilho estufado simples com arroz e salada mista (alface e tomate)	🍳
	SOBREMESA	Fruta da Época	
5ª FEIRA	SOPA	Espinafres	
	SOPA INICIAÇÃO	Abóbora	
	SOPA ENRIQUECIDA	Abóbora com solha	🐟
	PRATO DE INICIAÇÃO	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	🐟
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate)	🐟 🍳 🍳
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	🐟
	SOBREMESA	Fruta da Época	
6ª FEIRA	SOPA	Macedónia	
	SOPA INICIAÇÃO	Curgete	
	SOPA ENRIQUECIDA	Curgete com frango	
	PRATO DE INICIAÇÃO	Frango estufado com esparguete e salada de tomate	🍳
	PRATO	Strogonoff de frango com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🍳
	DIETA	Frango estufado simples com esparguete e salada mista (alface e tomate)	🍳
	SOBREMESA	Fruta da Época	

EMENTA SUJEITA ALTERAÇÕES

