

DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa		
05-10-2020	Prato		
Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa	Nabiça	
06-10-2020	Prato	Filetos de pescada com arroz de tomate e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	
07-10-2020	Prato	Tirinhas de carne de porco com cogumelos puré e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	
08-10-2020	Prato	Red-fish assado com arroz de pimentos e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Couve Portuguesa	
09-10-2020	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ,couve flor, bróculos e cenoura cozida	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



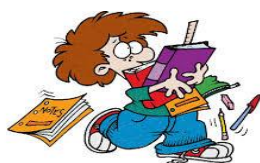
DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Juliana	
12-10-2020	Prato	Gratinado de carne picada com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	
13-10-2020	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Feijão com cenoura	
14-10-2020	Prato	Frango com oregãos, esparguete e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	
15-10-2020	Prato	Solha assada no forno com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	
16-10-2020	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz branco e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	
19-10-2020	Prato	Febras de alhinho com arroz de cenoura e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	
20-10-2020	Prato	Paloco gratinado com cenoura ralada e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com grelos	
21-10-2020	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete, cenoura e couve	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Canja	
22-10-2020	Prato	Pescada cozida com batata, legumes e ovo	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com lombardo	
23-10-2020	Prato	Perninha de frango no forno com massa fusili tricolor e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos



DIA		Plano Semanal de Ementa	Kcal
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres com cenoura	
26-10-2020	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão de verde	
27-10-2020	Prato	Filéte de peixe escamudo com puré e salada	
Sobremesa		Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos	
28-10-2020	Prato	Perninha de frango com arroz e salada mista	
Sobremesa		Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa	Feijão Branco com legumes	
29-10-2020	Prato	Atum com salada camponesa	
Sobremesa		Fruta da época / doce	
6ª FEIRA	Sopa	Repolho	
30-10-2020	Prato	Feijoada de carne de porco com arroz branco	
Sobremesa		Fruta da época	

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

