

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de abobora  Carne guisada com massa  Salada  Fruta | Leite  Torradas com manteiga | Sopa de abobora  Carne guisada com massa  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de alface  Lulas estufadas com arroz  Fruta | Iogurte  Torradas com manteiga | Sopa de peixe  Pescada estufada com arroz  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de cenoura  Salsichas frescas c/couve lombarda e arroz  Fruta | Leite  Torradas com manteiga | Sopa de cenoura  Borrego estufado com arroz  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agrião  Caldeirada de pescada  Salada  Fruta | Leite  Torradas com manteiga | Sopa de peixe  Filetes de pescada com batatas  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Carne mista com puré  Salada  Fruta | Iogurte  Torradas com manteiga | Sopa de cenoura  Bifinhos de peru c/puré de batata doce  Fruta | Iogurte com bolacha |

EMENTAS 02 a 06 NOVEMBRO 2020

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Hambúrgueres com esparguete  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa de cenoura  Frango com massinha  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de alface  Atum com feijão frade  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Peixe cozido c/batatas e cenouras  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abobora  Ovos mexidos com arroz  Salada  Fruta | Leite  Pão com marmelada | Sopa de abobora  Borrego com arroz  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agrião  Rissóis de pescada c/arroz de ervilhas  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com queijo | Sopa de peixe  Arroz de peixe  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Feijoada  Fruta | Leite com chocolate  Pão com manteiga | Sopa de cenoura  Perú com massa  Fruta | Iogurte com fruta  Pão |

**EMENTAS 09** **a 13 NOVEMBRO 2020**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Lombo de porco com batatas fritas  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa de cenoura  Peru com massinha  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de feijão verde  Peixe cozido com batatas e legumes  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Peixe cozido com batatas e cenouras  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa abobora  Massa com fiambre e queijo gratinado  Salada  Fruta | Leite  Pão com mortadela | Sopa de abobora  Massinha com fiambre de peru  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de agrião  Bacalhau à Brás  Salada  Fruta | Iogurte  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Medalhões de pescada c/cotovelinhos  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de legumes  Frango assado no forno com espirais  Salada  Fruta | Leite  Pão com queijo | Sopa de cenoura  Bifinhos de frango com espirais  Fruta | Iogurte com fruta |

**EMENTAS 16 a 20 NOVEMBRO 2020**

**EMENTAS**  **23 a 27 NOVEMBRO 2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2 a 5 anos | | Bebés e 1 ano | |
|  | **Almoço** | **Lanche** | **Almoço** | **Lanche** |
| **2ª** | Sopa de cenoura  Carne de porco à alentejana  Salada  Fruta | Leite  Pão com manteiga | Sopa de cenoura  Peru com batatas  Fruta | Iogurte com fruta |
| **3ª** | Sopa de agrião  Peixe no forno com espinafres e batatinhas  Salada  Fruta | Iogurtes  Pão com marmelada | Sopa de peixe  Peixe no forno com espinafres e batatinhas  Fruta | Cerelac |
| **4ª** | Sopa de abobora  Tortilha com arroz  Salada  Fruta | Leite  Pão com fiambre | Sopa de abobora  Borrego com arroz  Fruta | Iogurte com bolacha |
| **5ª** | Sopa de alface  Massada de salmão com legumes salteados  Fruta | Iogurtes  Pão com manteiga | Sopa de peixe  Massada de pescada  Fruta | Cerelac |
| **6ª** | Sopa de cenoura  Almondegas com arroz  Salada  Fruta | Leite  Pão com queijo | Sopa de cenoura  Almondegas de frango com arroz  Fruta | Iogurte com fruta |