



# Ementa Mensal – 3

## Salas dos 24 aos 36 meses



1.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Estufado c/ Arroz Branco e Salada de Alface <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Lombo de Pescada Estufados c/ Massinhas e Ervilhas <b>Fruta:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Vitela Estufada c/ Arroz de Cenoura e Salada de Tomate <b>Fruta:</b> Clementina*	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Atum em azeite c/Batata, Grão e Brócolos <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Estufado c/ Massinhas e cenoura ralada <b>Fruta:</b> Maçã*
<b>Lanche</b>	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada
2.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Estufado c/ Esparguete e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca no forno c/ Arroz de Tomate e Ervilhas <b>Fruta:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Vitela Estufada c/ massinhas e Salada de Tomate <b>Fruta:</b> Clementina*	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> : Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Feijão- Verde <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Assado com Arroz de Cenoura e Salada de Alface <b>Fruta:</b> Maçã*
<b>Lanche</b>	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada
3.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Estufado c/ Arroz Branco e Salada de Tomate <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Maruca Estufada c/ Massinhas e Ervilhas <b>Fruta:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Vitela Estufada c/ Arroz de Cenoura e Salada de Tomate <b>Fruta:</b> Clementina*	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Cavala em azeite c/Batata, Cenoura e Brócolos <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Alface <b>Prato:</b> Frango Estufado c/ massinhas e Salada de Alface <b>Fruta:</b> Maçã*
<b>Lanche</b>	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada
4.ª Semana Refeição	2.ª-feira	3.ª-feira	4.ª-feira	5.ª-feira	6.ª-feira
<b>Almoço</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Peru Estufado c/ Esparguete e Cenoura Ralada <b>Fruta:</b> Maçã	<b>Sopa:</b> Legumes <b>Prato:</b> Salmão no forno c/ Arroz de Tomate e Ervilhas <b>Fruta:</b> Banana	<b>Sopa:</b> Espinafres <b>Prato:</b> Vitela Estufada c/ massinhas e Salada de Tomate <b>Fruta:</b> Clementina*	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Pescada Cozida c/Batata, Cenoura e Brócolos <b>Fruta:</b> Pera	<b>Sopa:</b> Creme de Alface <b>Prato:</b> Frango Guisado c/ fusillis, ervilhas e cenouras <b>Fruta:</b> Maçã*
<b>Lanche</b>	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada	Leite M/G, pão c/ creme vegetal ou queijo	logurte, pão c/creme vegetal ou marmelada

\*Ou fruta da época sempre que possível

outubro 2019