

Ementa 1: Salas (_____)

De: _____ a _____

Refeição Dia da Semana	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-feira	Bolachas (Maria, Arroz, Milho)	<u>Sopa</u> : Sopa de Alho Francês com cenoura <u>Prato</u> : Frango estufado c/ervilhas e cenoura e massa <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite ^(m.g) / pão de trigo c/fiambre
Terça-feira	Batido de fruta c/leite	<u>Sopa</u> : Creme de espinafres <u>Prato</u> : Lombos de pescada gratinados c/puré de batata e cenoura <u>Sobremesa</u> : Gelatina	logurte liquido/ pão de alfarroba c/queijo
Quarta-feira	logurte sólido	<u>Sopa</u> : Sopa de abóbora e feijão verde <u>Prato</u> : Almôndegas de porco estufadas c/arroz e salada <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Sumo natural ¹⁾ / papo-seco c/manteiga
Quinta-feira	Salada de Fruta	<u>Sopa</u> : Creme de Ervilha <u>Prato</u> : Caldo de Maruca (c/sopas de pão) e salada <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Chá ²⁾ Pão de sementes c/compota de fruta
Sexta-feira	Gelatina vegetal	<u>Sopa</u> : Creme de Alface <u>Prato</u> : Grão guisado com cenoura e curgete c/vitela <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite ^(m.g) c/cereais ou flocos de aveia

1) Sumo natural de fruta c/adição de água

2) Cidreira, Camomila, Lúcia-lima

Ementa 2: Salas (_____)

De: _____ a _____

Refeição Dia da Semana	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Segunda-feira	Bolachas (Maria, Arroz, Milho)	<u>Sopa</u> : Creme de Nabiça <u>Prato</u> : Massada de Abrótea com brócolos e salada <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite _(m.g) / pão de trigo c/fiambre
Terça-feira	Batido de Fruta com Leite	<u>Sopa</u> : Creme de cenoura c/couve-flor <u>Prato</u> : Ovos mexidos c/fiambre/legumes e arroz <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	logurte liquido/ pão de alfarroba c/queijo
Quarta-feira	Gelatina vegetal	<u>Sopa</u> : Canja c/frango <u>Prato</u> : Feijão de azeite c/espinafres e cenoura <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Sumo natural ¹⁾ / papo-seco c/manteiga
Quinta-feira	Fruta assada	<u>Sopa</u> : Sopa Juliana <u>Prato</u> : Borrego à Jardineira com ervilhas e cenoura e sopas de pão <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Chá ²⁾ Pão de sementes c/compota de fruta
Sexta-feira	logurte sólido	<u>Sopa</u> : Sopa de Feijão verde <u>Prato</u> : Pescada cozida com batata e esparregado <u>Sobremesa</u> : Pudim	Leite _(m.g) c/cereais ou flocos de aveia

1) Sumo natural de fruta c/adção de água

2) Cidreira, camomila e lúcia lima.

Ementa 3: Salas (_____)

De: _____ a _____

Refeição	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Dia da Semana			
Segunda-feira	Bolachas (Maria, Arroz, Milho)	<u>Sopa</u> : Sopa de Espinafres <u>Prato</u> : Salada fria de Grão c/atum/ovo e cenoura <u>Sobremesa</u> : Leite creme	Leite ^(m.g) / pão de trigo c/fiambre
Terça-feira	Gelatina vegetal	<u>Sopa</u> : Sopa de Alho Francês <u>Prato</u> : Perna de Frango assada no forno c/batata e esparregado <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	logurte liquido/ pão de alfarroba c/queijo
Quarta-feira	Puré de fruta	<u>Sopa</u> : Creme de Cenoura e coentros <u>Prato</u> : Caldo de Maruca (c/sopas de pão) <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Sumo natural ¹⁾ / papo-seco c/manteiga
Quinta-feira	logurte sólido	<u>Sopa</u> : Creme de Alface <u>Prato</u> : Arroz de Pato e salada <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Chá ²⁾ Pão de sementes c/compota de fruta
Sexta-feira	Batido de fruta c/leite	<u>Sopa</u> : Creme de Feijão c/couve <u>Prato</u> : Massinha de Peixe (salmão) com legumes (cenoura, brócolos e alho francês) <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite ^(m.g) c/cereais ou flocos de aveia

1) Sumo natural de fruta c/adicionção de água

2) Cidreira, camomila e lúcia lima.

Ementa 4: Salas (_____)

De: _____ a _____

Refeição	Lanche da Manhã	Almoço	Lanche da Tarde
Dia da Semana			
Segunda-feira	Bolachas (Maria, Arroz, Milho)	<u>Sopa</u> : Creme de Grão <u>Prato</u> : Bifes de Frango estufados c/arroz de cenoura <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite _(m.g) / pão de trigo c/fiambre
Terça-feira	Gelatina vegetal	<u>Sopa</u> : Sopa de Agrião <u>Prato</u> : Açorda de Bacalhau c/ovo <u>Sobremesa</u> : Mousse de fruta	logurte liquido/ pão de alfarroba c/queijo
Quarta-feira	Puré de fruta	<u>Sopa</u> : Sopa de Nabo com espinafres <u>Prato</u> : Jardineira de vitela c/cenoura, curgete e batata <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Sumo natural ¹⁾ / papo-seco c/manteiga
Quinta-feira	logurte solido	<u>Sopa</u> : Canja c/frango <u>Prato</u> : Feijão c/legumes (couve, cenoura, nabo) <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Chá ²⁾ Pão de sementes c/compota de fruta
Sexta-feira	Fruta variada	<u>Sopa</u> : Creme de brócolos <u>Prato</u> : Perna de peru no forno c/massa tricolor e salada <u>Sobremesa</u> : Fruta da época	Leite _(m.g) c/cereais ou flocos de aveia

1) Sumo natural de fruta c/adição de água

2) Cidreira, Camomila, Lúcia-lima