

EMENTA - Almoço**Período de 03-11-2014 a 28-11-2014****Dia 03-11-2014 - Segunda-feira****Peixe**

Sopa	Creme de cenoura com massinhas
Prato	Pescada no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Pescada no forno com arroz, pepino e tomate aos cubos
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Creme de cenoura com massinhas
Sobremesa	Fruta

Dia 04-11-2014 - Terça-feira**Carne**

Sopa	Juliana
Prato	Esparguete à bolonhesa e beterraba
Sobremesa	Gelatina

Prato

Prato	Esparguete à bolonhesa e beterraba
Sobremesa	Gelatina

Sopa

Sopa	Juliana
Sobremesa	Gelatina

Dia 05-11-2014 - Quarta-feira**Peixe**

Sopa	Abóbora e agrião
Prato	Arroz de peixe com macedónia
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Arroz de peixe com macedónia
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Abóbora e agrião
Sobremesa	Fruta

Dia 06-11-2014 - Quinta-feira**Carne**

Sopa	Ervilhas
Prato	Frango assado com massa e feijão verde
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Frango assado com massa e feijão verde
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Ervilhas
Sobremesa	Fruta

Dia 07-11-2014 - Sexta-feira

Peixe

Sopa	Feijão vermelho com alho francês
Prato	Bacalhau à Gomes Sá com alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Bacalhau à Gomes Sá com alface e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Feijão vermelho com alho francês
Sobremesa	Fruta

Dia 10-11-2014 - Segunda-feira

Carne

Sopa	Canja
Prato	Arroz de aves com ervilhas, cenoura e milho doce
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Arroz de aves com ervilhas, cenoura e milho doce
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Canja
Sobremesa	Fruta

Dia 11-11-2014 - Terça-feira

Peixe

Sopa	Grão com espinafres
Prato	Cherne no forno com batata, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Cherne no forno com batata, tomate e pepino
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Grão com espinafres
------	---------------------

Sobremesa Fruta

Dia 12-11-2014 - Quarta-feira

Carne

Sopa Creme de ervilhas
Prato Rolo de carne com massa e brócolos
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Rolo de carne com massa e brócolos
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Creme de ervilhas
Sobremesa Fruta

Dia 13-11-2014 - Quinta-feira

Peixe

Sopa Abóbora e acelgas
Prato Barrinhas de peixe com arroz, alface e beterraba
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Barrinhas de peixe com arroz, alface e beterraba
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Abóbora e acelgas
Sobremesa Fruta

Dia 14-11-2014 - Sexta-feira

Carne

Sopa
Prato
Sobremesa

Peixe

Sopa Macedónia
Prato Omelete no forno com esparguete e cenoura
Sobremesa Fruta

Prato

Prato Omelete no forno com esparguete e cenoura
Sobremesa Fruta

Sopa

Sopa Macedónia
Sobremesa Fruta

Dia 17-11-2014 - Segunda-feira

Peixe

Sopa	Abóbora e nabo
Prato	Massa de atum e macedónia
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Massa de atum e macedónia
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Abóbora e nabo
Sobremesa	Fruta

Dia 18-11-2014 - Terça-feira

Carne

Sopa	Legumes
Prato	Frango assado com arroz e brócolos
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Frango assado com arroz e brócolos
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Legumes
Sobremesa	Fruta

Dia 19-11-2014 - Quarta-feira

Peixe

Sopa	Batata doce com alho francês
Prato	Salada de bacalhau com grão e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Salada de bacalhau com grão e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Batata doce com alho francês
Sobremesa	Fruta

Dia 20-11-2014 - Quinta-feira

Carne

Sopa	Caldo verde
Prato	Almôndegas de vaca no forno com massa e feijão verde
Sobremesa	Gelatina

Prato

Prato	Almôndegas de vaca no forno com massa e feijão verde
Sobremesa	Gelatina

Sopa

Sopa	Caldo verde
------	-------------

Sobremesa Gelatina

Dia 21-11-2014 - Sexta-feira

Peixe

Sopa	Cenoura e brócolos
Prato	Pescada com molho de cenoura, arroz, alface e tomate
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Pescada com molho de cenoura, arroz, alface e tomate
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Cenoura e brócolos
Sobremesa	Fruta

Dia 24-11-2014 - Segunda-feira

Carne

Sopa	Agrião
Prato	Esparguete à bolonhesa com beterraba
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Esparguete à bolonhesa com beterraba
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Agrião
Sobremesa	Fruta

Dia 25-11-2014 - Terça-feira

Peixe

Sopa	Abóbora com repolho
Prato	Omelete com arroz, milho doce e cenoura
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Omelete com arroz, milho doce e cenoura
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Abóbora com repolho
Sobremesa	Fruta

Dia 26-11-2014 - Quarta-feira

Carne

Sopa	Juliana
Prato	Picado misto com massa, alface e pepino
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Picado misto com massa, alface e pepino
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Juliana
Sobremesa	Fruta

Dia 27-11-2014 - Quinta-feira

Peixe

Sopa	Cenoura com feijão vermelho
Prato	Salada russa de atum com macedónia
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Salada russa de atum com macedónia
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Cenoura com feijão vermelho
Sobremesa	Fruta

Dia 28-11-2014 - Sexta-feira

Carne

Sopa	Couve bruxelas
Prato	Frango assado com arroz e feijão verde
Sobremesa	Fruta

Prato

Prato	Frango assado com arroz e feijão verde
Sobremesa	Fruta

Sopa

Sopa	Couve bruxelas
Sobremesa	Fruta