

# EMENTA

**Infantil**

1 a 3 de março de 2023



## Segunda

Sopa

Prato

Sobremesa

## Terça

Sopa

Prato

Sobremesa

## Quarta

Sopa Creme de couve-flor

Prato Rojões á portuguesa

Sobremesa Fruta da época

## Quinta

Sopa Creme de ervilhas

Prato Arroz de aves

Sobremesa Fruta da época

## Sexta

Sopa Sopa de nabijas

Prato Lascas de salmão com massa, cenoura, ervilhas e milho

Sobremesa Fruta da época

# EMENTA

**Infantil**

6 a 10 de março de 2023



## Segunda

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Peixe á Brás com alho francês
Sobremesa	Gelatina

## Quarta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz á valenciana
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de grão
Prato	Febras de cebolada com massa espiral
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de curgete
Prato	Arroz de peixe (pescada) com ervilha
Sobremesa	Fruta da época

# EMENTA

**Infantil**

13 a 17 de março 2023



## Segunda

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Peru assado com arroz de cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Filetes de pescada com crocante de milho no forno com batata e salada de alface
Sobremesa	Gelatina

## Quarta

Sopa	Sopa de alface
Prato	Arroz à portuguesa com feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango assado com massa espiral e puré de cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época

# EMENTA

**Infantil**

20 a 24 de março de 2023



## Segunda

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Hambúrguer de aves com massinha tricolor e macedónia
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
Sobremesa	Gelatina

## Quarta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Peru estufado com massa cotovelinhos e brócolos
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de abóbora
Prato	Carne de porco assada com batatinha e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Juliana
Prato	Estufado de legumes com atum e arroz
Sobremesa	Fruta da época

# EMENTA

**Infantil**

27 a 31 de março de 2023



## Segunda

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Lasanha de carne com legumes
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Empadão de peixe com salada
Sobremesa	Gelatina

## Quarta

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Fêveras estufadas com arroz e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Peru assado com batata e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Sopa de penca
Prato	Arroz de peixe (pescada) com repolho à juliana
Sobremesa	Fruta da época