

27 out a 1 nov

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
יר	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Canja	Sopa de Feijão c/ Abóbora	Sopa de Espinafres	Sopa de Grão c/ Nabiças e Sopa de Legumes	Sopa de Ervilhas
		Prato Geral	Atum com batata, feijão frade e cenoura cozida	Pernas e coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Peixe vermelho cozido c/ batata e bróculos e ovo	Esparguete à bolonhesa (porco) e salada de alface e cenoura	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate e couve flor cozida	Costoletas mistas grelhadas c/batata cozida e salada de alface
GERAL		Prato Dieta	Atum com batata, feijão frade e cenoura cozida	Pernas e coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Pescada cozida c/ batata e bróculos e ovo	Bifanas grelhadas c/ esparguete e salada de alface e cenoura	Perca no forno c/ arroz de tomate e couve flor cozida	Costoletas mistas grelhadas c/batata cozida e salada de alface
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pudim	Fruta da época	Fruta da época
	La	ınche	logurte de aromas e pão com manteiga	Leite c/ café ou chá com pão com queijo	Leite c/ café ou chá e pão torrado com manteiga	logurte de aromas e pão com fiambre	Leite c/ café ou chá e pão com manteiga	
	Reforço	da manhã	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	
INAÇÃO	Almoço	Sopa enriq.	Creme de feijão verde c/ pescada ou frango	Creme de cenoura c/ frango	Creme de Abóbora c/ pescada ou vitela	Creme de bróculos c/ vitela	Creme de curgete c/ perca ou pescada ou perú	
ENCANTADA, MÁGICA e IMAGINAÇÃO		Prato de transição	Medalhões de pescada com batata e cenoura	Peito de frango estufado com arroz de cenoura e feijão verde tubo	Pescada cozida c/ batata e bróculos	Esparguete à bolonhesa (vitela) e cenoura ripada	Perca no forno c/ arroz e couve flor cozida	
, ¥		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
NCANTAD	Lanche		logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogirte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
1	Reforç	o da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Reforço	da manhã	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	
SALAS FANTASIA	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Canja	Sopa de Feijão c/ Abóbora	Sopa de Espinafres	Sopa de Legumes	
		Prato	Medalhões de pescada com batata, feijão frade e cenoura	Pernas e coxas de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	Pescada cozida c/ batata e bróculos	Almondegas com esparguete e salada de alface e cenoura	Perca no forno c/ arroz e couve flor cozida	
ĬĂL/		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Lanche		logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogurte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforço da tarde		1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	



3 a 8 de Nov

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
GERAL	Almoço	Sopa	Sopa de Agrião	Sopa de Feijão c/ Lombardo	Caldo Verde	Sopa Juliana	Sopa de Abóbora c/ Grão e Sopa de Legumes	Sopa de Alho Francês
		Prato Geral	Lombo de porco assado fatiado com espirais e legumes salteados	Peixe galo no forno c/ batata cozida e couve flor	Rancho	Palouco à Gomes de Sá c/ salada de alface e cenoura	Strogonoff de perú c/arroz de ervilhas c/ salada de alface e tomate	Peixe vermelho de cebolada c/ batata e feijão verde cozido
		Prato Dieta	Costoletas mistas grelhadas com massa e salada de alface e tomate	Peixe galo cozido c/ batata cozida e couve flor	Peito de frango estufado com espirais e legumes salteados	Salmão estufado c/ batata e bróculos	Bife de perú grelhado c/ c/arroz de ervilhas c/ salada de alface e tomate	Peixe vermelho cozido c/ batata e feijão verde cozido
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Bolo	Fruta da época	Fruta da época
	La	nche	logurte de aromas e pão com manteiga	Leite c/ café ou chá com pão com queijo	Leite c/ café ou chá e pão torrado com manteiga	logurte de aromas e pão com fiambre	Leite c/ café ou chá e pão com manteiga	
	Reforço	da manhã	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	
NAÇÃO		Sopa enriq.	Creme de feijão verde c/ vitela	Creme de cenoura c/ pescada ou frango	Creme de bróculos c/ frango	Creme de Abóbora c/ salmão ou pescada ou perú	Creme de curgete c/ perú	
ENCANTADA, MÁGICA e IMAGINAÇÃO	Almoço	Prato de transição	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura ralada	Pescada cozida c/ batata cozida e couve flor	Peito de frango estufado com espirais e legumes salteados	Salmão estufado c/ batata e bróculos	Strogonoff simples de perú c/arroz de ervilhas e feijão verde tubo	
ENCANTADA,		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	La	nche	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogirte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforç	o da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Reforço	da manhã	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	
	Almoço	Sopa	Sopa de Agrião	Creme de cenoura	Creme de bróculos	Sopa Juliana	Sopa de Legumes	
SALAS FANTASIA		Prato	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura ralada	Peixe galo cozido c/ batata cozida e couve flor	Peito de frango estufado com espirais e legumes salteados	Salmão estufado c/ batata e bróculos	Strogonoff simples de perú c/arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	La	nche	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogurte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforço da tarde		1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	



10 a 15 de Nov

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
Тъ	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão c/ Arroz	Sopa de Legumes	Sopa de Nabiças	Caldo Verde e Sopa de Alho Francês	Sopa Ervilhas
		Prato Geral	Escamudo no forno c/ arroz e legumes salteados	Carne de porco à Alentejana c/ salada de alface e tomate	Arroz de Potas c/ feijão verde cozido	Perna perú no forno com esparguete e salada de alface e cenoura	Peixe vermelho no forno c/ puré e legumes salteados	Pá estufada c/ arroz e salada de alface e cenoura
GERAL		Prato Dieta	Escamudo no forno c/ arroz e legumes salteados	Bife de frango estufado com batata e salada de alface e tomate	Salmão grelhado c/ batata e feijão verde	Perna perú no forno com espirais e couve flor	Perca cozida c/ batata e bróculos	Pá estufada c/ arroz e salada de alface e cenoura
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Arroz Doce	Fruta da época	Fruta da época
	l a	nche	logurte de aromas e pão com	Leite c/ café ou chá com pão com	Leite c/ café ou chá e pão torrado	logurte de aromas e pão com	Leite c/ café ou chá e pão com	
	La	iliciie	manteiga ^{1,4}	gueijo ^{1,4}	com manteiga ^{1,4}	fiambre ^{1,4,5,8,10,11,14}	manteiga ^{1,4}	
	Reforço	da manhã	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	
ıção	Almoço	Sopa enriq.	Creme de feijão verde c/ pescada ou frango	Creme de cenoura c/ frango	Creme de bróculos c/ pescada ou perú	Creme de Abóbora c/ perú	Creme de curgete c/ perca ou frango	
ENCANTADA, MÁGICA e IMAGINAÇÃO		Prato de transição	Pescada no forno c/ arroz e legumes salteados	Bife de frango estufado com batata e cenoura ralada	Salmão grelhado c/ batata e feijão verde	Bife de perú estufado com esparguete e couve flor	Perca cozida c/ batata e bróculos	
ENCANTADA, I		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	La	inche	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogirte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforç	o da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Reforço	da manhã	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	
	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão Verde	Sopa de Feijão c/ Arroz	Sopa de Legumes	Sopa de Nabiças	Sopa de Alho Francês	
SALAS FANTASIA		Prato	Pescada no forno c/ arroz e legumes salteados	Bife de frango estufado com batata e salada de alface e tomate	Salmão grelhado c/ batata e feijão verde	Bife de perú estufado com esparguete e couve flor	Perca cozida c/ batata e bróculos	
₽ F		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
SA	Lanche		logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogurte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforço da tarde		1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	



17 a 22 de Nov

			Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo	Sopa de Espinafres	Caldo Verde	Sopa de Nabiças	Sopa de Abóbora c/ Grão e Sopa de Legumes	Sopa Camponesa
		Prato Geral	Pernas e coxas de frango no forno com espirais e salada de alface e tomate	Pescada c/ batata, grão, couve e ovo	Grelhada mista com arroz branco, feijão preto e salada de alface e cenoura	Perca grelhada c/ bróculos cozidos	Empadão e salada de alface e cenoura	Pá e entrecosto no forno c/ batata cozida e salada de alface
GERAL		Prato Dieta	Pernas e coxas de frango no forno com espirais e salada de alface e tomate	Pescada c/ batata, grão, couve e ovo	Grelhada mista com arroz branco, feijão preto e salada de alface e cenoura	Perca grelhada c/ bróculos cozidos	Bifanas grelhadas c/ esparguete e salada de alface e cenoura	Bife de frango grelhado c/ batata cozida e salada de alface
		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
	Lanche		logurte de aromas e pão com manteiga ^{1,4}	Leite c/ café ou chá com pão com queijo ^{1,4}	Leite c/ café ou chá com pão com queijo ^{1,5}	logurte de aromas e pão com fiambre ^{1,4,5,8,10,11,14}	Leite c/ café ou chá e pão com manteiga ^{1,4}	
9	Reforço da manhã		Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	Leite adaptado	
A GINAÇÎ	Almoço	Sopa enriq.	Creme de feijão verde c/ frango	Creme de Cenoura c/ pescada ou frango	Sopa de bróculos c/ perú	Sopa de Abóbora c/ perca ou perú	Creme de Courgete c/ vitela	
ENCANTADA, MÁGICA e IMAGINAÇÃO		Prato de transição	Peito de frango estufado com espirais e feijão verde tubo	Pescada c/ batata e grão	Bife de perú grelhado c/ arroz branco e couve flor	Perca grelhada c/ bróculos cozidos	Empadão de vitela e cenoura ripada	
A, MÁGI		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
CANTAD	Lanche		logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogirte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
EN	Reforç	o da tarde	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Reforço	da manhã	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	
	Almoço	Sopa	Sopa de Feijão c/ Lombardo	Sopa de Espinafres	Sopa de Bróculos	Sopa de Nabiças	Sopa de Abóbora c/ Grão	
SALAS FANTASIA		Prato	Pernas e coxas de frango no forno com espirais e salada de alface e tomate	Pescada c/ batata, grão e couve	Bife de perú grelhado c/ arroz branco e salada de alface e cenoura	Perca grelhada c/ bróculos cozidos	Esparguete à Bolonhesa e salada de alface e cenoura	
SALAS		Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche		logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	logurte natural, puré de fruta e pão c/ queijo	Papa cérelac/hero ou iogurte de aroma e pão c/ manteiga	logurte de natural ou de aroma e pão c/ manteiga	Leite ou papa e pão c/ manteiga	
	Reforço da tarde		1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	Fruta da época	1/2 pão com manteiga	



