

Plano de Ementas de Novembro 2018

Almoços/Lanches

2ª Feira 05 de Novembro	
Sopa	Couve flor
2º Prato	Caldeirada de Pescada com batatas
Fruta	Maçã
Lanche	logurte e pão com manteiga

3ª Feira 06 de Novembro	
Sopa	Alface
2º Prato	Carne guisada com arroz tomate e salada mista
Fruta	Banana
Lanche	Papa e pão com manteiga

4ª Feira 07 de Novembro	
Sopa	Espinafres
2º Prato	Empadão de puré com atum
Fruta	Melancia
Lanche	logurte e pão com manteiga

5ª Feira 08 de Novembro	
Sopa	Alho Francês
2º Prato	Frango assado com massinhas e salada tomate
Fruta	Maçã
Lanche	Papa e pão com manteiga

6ª Feira 09 de Novembro	
Sopa	Juliana
2º Prato	Empadão de arroz com peixe e salada mista
Fruta	Banana
Lanche	logurte e pão com manteiga

2ª Feira 12 de Novembro	
Sopa	Brócolos
2º Prato	Croquetes com arroz colorido e salada alface
Fruta	Maçã
Lanche	logurte e pão com manteiga

3ª Feira 13 de Novembro	
Sopa	Feijão verde
2º Prato	Peixe cosido com batatas e legumes
Fruta	Banana
Lanche	Papa e pão com manteiga

4ª Feira 14 de Novembro	
Sopa	Couve flor
2º Prato	Strogonoff de peru com arroz branco
Fruta	Pêssego
Lanche	logurte e pão com manteiga

5ª Feira 15 de Novembro	
Sopa	Legumes
2º Prato	Massada de peixe
Fruta	Gelatina
Lanche	Papa e pão com manteiga

6ª Feira 16 de Novembro	
Sopa	Ervilhas
2º Prato	Lombo assado com arroz primavera e salada alface
Fruta	Banana
Lanche	logurte e pão com manteiga

2ª Feira 19 de Novembro	
Sopa	Feijão verde
2º Prato	Medalhões pescada com arroz primavera e salada
Fruta	Banana
Lanche	iogurte e pão com manteiga

3ª Feira 20 de Novembro	
Sopa	Caldo Verde
2º Prato	Almôndegas com massinhas
Fruta	Pêra
Lanche	Papa e pão com manteiga

4ª Feira 21 de Novembro	
Sopa	Alho Francês
2º Prato	Salada russa com peixe
Fruta	Banana
Lanche	iogurte e pão com manteiga

5ª Feira 22 de Novembro	
Sopa	Juliana
2º Prato	Empadão de puré com carne
Fruta	Pêssego
Lanche	Papa e pão com manteiga

6ª Feira 23 de Novembro	
Sopa	Espinafres
2º Prato	Atum à bolonhesa
Fruta	Laranja
Lanche	iogurte e pão com manteiga

2ª Feira 26 de Novembro	
Sopa	Couve Flor
2º Prato	Ovos mexidos com salsicha e arroz branco
Fruta	Banana
Lanche	logurte e pão com manteiga

3ª Feira 27 de Novembro	
Sopa	Espinafres
2º Prato	Pescada à bráz
Fruta	Maçã
Lanche	Papa e pão com manteiga

4ª Feira 28 de Novembro	
Sopa	Crema de abóbora
2º Prato	Jardineira de coelho
Fruta	Pêra
Lanche	logurte e pão com manteiga

5ª Feira 29 de Novembro	
Sopa	Agrião
2º Prato	Arroz de peixe
Fruta	Maçã
Lanche	Papa e pão com manteiga

6ª Feira 30 de Novembro	
Sopa	Ervilhas
2º Prato	Carne guisada com massa e feijão
Fruta	Banana
Lanche	logurte e pão com manteiga