

17/01/2025

SEMANA	2ªFEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
1ª	Creme de abóbora Bifes de peru grelhados com arroz branco e salada de alface e tomate Pera Lanche Sala 1 ano: Iogurte e fruta cozida Sala 2 anos: Iogurte e cereais	Sopa de alho francês e Ervilhas Medalhões de pescada cozida com batata e brócolos cozidos. Maçã Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples pão de mistura com manteiga	Sopa de Feijão verde Bolonhesa de porco com espaguete e salada mista (alface e cenoura) Laranja Lanche Sala 1 ano e Sala 2 anos: Iogurte fruta variada inteira	Creme de legumes com grão de bico Caldeirada de raia com feijão verde cozido Banana Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples e pão com queijo	Sopa de Legumes Coxas de frango assadas com arroz de cenoura e salada de alface e cebola Pera Lanche Sala 1 e Sala 2 anos: Iogurte e pão com manteiga
2ª	Sopa de nabo e cenoura Arroz de potas com brócolos cozidos Pera Lanche Sala 1 ano: Iogurte e fruta cozida Sala 2 anos: Iogurte e cereais	Creme de ervilhas Coelho assado com espirais e salada alface e cenoura Maçã Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples pão de mistura com manteiga	Sopa de couve lombarda Bifes de atum grelhados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate Laranja Lanche Sala 1 ano e Sala 2 anos: Iogurte fruta variada inteira	Canja de legumes Jardineira de frango com batata e feijão verde Banana Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples e pão com queijo	Sopa de Legumes Filetes de pescada no forno com arroz branco e cenoura cozida Pera Lanche Sala 1 e Sala 2 anos: Iogurte e pão com manteiga
3ª	Sopa de grão de bico e Espinafres Bifes de frango grelhados com espaguete e alface e cenoura Pera Lanche Sala 1 ano: Iogurte e fruta cozida Sala 2 anos: Iogurte e cereais	Sopa Juliana Pescada assada com batata cozida feijão verde cenoura Maçã Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples pão de mistura com manteiga	Creme de cenoura e abóbora Ranchinho de porco com macarrão e alface e tomate Laranja Lanche Sala 1 ano e Sala 2 anos: Iogurte fruta variada inteira	Sopa de nabo e feijão verde Arroz de paloco com brócolos cozidos Banana Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples e pão com queijo	Creme de couve de coração e feijão manteiga Tirinhas de peru salteadas com tomate e curgete cotovelos Alface e cenoura Pera Lanche Sala 1 e Sala 2 anos: Iogurte e pão com manteiga
4ª	Sopa de Legumes Empadão atum com feijão verde Pera Lanche Sala 1 ano: Iogurte e fruta cozida Sala 2 anos: Iogurte e cereais	Creme de brócolos e cenoura Coxas de frango estufadas arroz branco alface e cenoura Maçã Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples pão de mistura com manteiga	Sopa de couve branca Medalhões de pescada guisados espirais e brócolos Laranja Lanche Sala 1 ano e Sala 2 anos: Iogurte fruta variada inteira	Sopa de Couve coração e feijão branco Lombo de porco assado com arroz cenoura e alface e tomate Banana Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples e pão com queijo	Sopa de espinafres Caldeirada de pescada e feijão verde Pera Lanche Sala 1 e Sala 2 anos: Iogurte e pão com manteiga
5ª	Creme de legumes Bifanas de porco estufadas e cenoura e ervilha e arroz branco Pera Lanche Sala 1 ano: Iogurte e fruta cozida Sala 2 anos: Iogurte e cereais	Sopa de Alface Lombinhos de pescada assada batata cozida e brócolos cozidos Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples pão de mistura com manteiga	Creme de couve flor Ranchinho de frango laços e grão bico feijão verde cozido Laranja Lanche Sala 1 ano e Sala 2 anos: Iogurte fruta variada inteira	Sopa de Couve coração Massada de pescada com macarrão tomate e alface Banana Lanche Sala 1 ano: Papas Sala 2 anos: Leite simples e pão com queijo	Sopa de grão bico e couve lombarda Arroz de frango alface e cenoura Pera Lanche Sala 1 e Sala 2 anos: Iogurte e pão com manteiga