



EMENTA ALMOÇO (sopa, prato e fruta)

março

Semana de 01 a 03 de Mar. (sopa, prato e fruta)	
4ª Feira Dia 01	Creme de couve Flôr Jardineira Maçã
5ª Feira Dia 02	Sopa de cenoura Empadão de peixe (arroz) e salada Banana
6ª Feira Dia 03	Creme de espinafres Picadinho c/ cuscuz de cogumelos e cenoura Pera

Semana de 13 a 17 Mar. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 13	Sopa de espinafres Peixe gratinado; arroz de cenoura c/ salada maçã
3ª Feira Dia 14	Sopa de couve flor Almôndegas c/ esparguete e couves de Bruxelas Clementina/ Pera
4ª Feira Dia 15	Creme de cenoura Caldeirada Banana
5ª Feira Dia 16	Creme de grão Bifinhos c/ cogumelos, arroz e salada Maçã
6ª Feira Dia 17	Sopa de curgete Massada de peixe Pera

Semana de 27 a 31 de Mar. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 27	Sopa de feijão verde Empadão de peixe (arroz) e salada Maçã
3ª Feira Dia 28	Sopa de lentilhas Carne estufada, arroz e feijão preto Pera
4ª Feira Dia 29	Sopa de alho francês Esparguete c/ atum e salada tomate Banana
5ª Feira Dia 30	Creme de ervilhas Empadão de carne (puré) e salada Pera
6ª Feira Dia 31	Sopa de espinafres Douradinhos c/ arroz de tomate e salada Maçã

Semana de 06 a 10 de Mar. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 06	Sopa de lombardo Peixe à Brás e salada Maçã
3ª Feira Dia 07	Sopa de brócolos Hambúrgueres, espirais e cogumelos salteados Pera
4ª Feira Dia 08	Creme abóbora Arroz de peixe e salada de tomate Banana
5ª Feira Dia 09	Sopa de Curgete Picadinho c/ esparguete e legumes salteados Pera
6ª Feira Dia 10	Creme ervilhas Empadão de carne (puré) e salada Maçã

Semana de 20 a 24 de Mar. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 20	Creme de cenoura Esparguete à Bolonhesa Maçã
3ª Feira Dia 21	Creme de couve flor Peixe cozido c/ feijão frade Clementina/ Pera
4ª Feira Dia 22	Sopa de curgete Arroz à Valenciana Banana
5ª Feira Dia 23	Creme de abóbora Peixe estufado, puré e brócolos salteados Clementina/ Pera
6ª Feira Dia 24	Sopa de espinafres Frango guisado, cuscuz tricolor (milho, cenoura e ervilha) Maçã