



EMENTA ALMOÇO (sopa, prato e fruta)

novembro

Semana de 01 a 03 Nov. (sopa, prato e fruta)	
4ª Feira Dia 01	FERIADO
5ª Feira Dia 02	Creme espinafres Hambúrgueres c/ esparguete e couves Bruxelas Melão
6ª Feira Dia 03	Creme de agrião Peixe cozido c/ legumes Maçã

Semana de 13 a 17 de Nov. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 13	Sopa de lombardo Arroz de peixe e brócolos Maçã
3ª Feira Dia 14	Sopa de abóbora Bifinhos c/ cogumelos e espirais Pera
4ª Feira Dia 15	Creme de feijão Empadão de peixe (arroz) e salada Banana
5ª Feira Dia 16	Creme nabiças Frango estufado arroz e salada Maçã
6ª Feira Dia 17	Creme cenoura Atum c/ lacinhos, feijão verde e cenoura Melancia

Semana de 27 e 30 de Nov. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 27	Creme abóbora Peixe estufado, arroz e brócolos Maçã
3ª Feira Dia 28	Creme couve Flôr Frango guisado, cuscus e brócolos Pêra
4ª Feira Dia 29	Creme espinafres Peixe à Brás e salada Banana
5ª Feira Dia 30	Sopa de feijão verde Almôndegas c/ puré e legumes salteados Pêra

Semana de 06 a 10 de Nov. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 06	Sopa de curgete Frango guisado c/ esparguete Maçã
3ª Feira Dia 07	Creme grão Peixe estufado c/ arroz de cenoura e ervilhas Melão
4ª Feira Dia 08	Creme alho francês Jardineira Banana
5ª Feira Dia 09	Creme brócolos Empadão de peixe e salada Maçã
6ª Feira Dia 10	Creme couve Flor Picadinho c/ cuscuz e legumes salteados Pera

Semana de 20 a 24 de Nov. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 20	Creme alho francês Arroz à Valenciana Melancia
3ª Feira Dia 21	Creme espinafres Peixe c/ massinhas Maçã
4ª Feira Dia 22	Creme couve flor Carne estufada com cenouras e cuscuz Banana
5ª Feira Dia 23	Sopa de lombardo Peixe cozido c/ legumes Melão
6ª Feira Dia 24	Sopa de feijão Esparguete à Bolonhesa Maçã