



# EMENTA ALMOÇO (sopa, prato e fruta)

outubro

Semana de 01 a 04 Out. (sopa, prato e fruta)	
3ª Feira Dia 01	Creme cenoura Arroz de peixe e salada Maçã
4ª Feira Dia 02	Creme espinafres Almôndegas c/ esparguete e couves Bruxelas Melão
5ª Feira Dia 03	Creme de agrião Peixe cozido c/ legumes Maçã
6ª feira Dia 04	Sopa de lentilhas Arroz à Valenciana Pera

Semana de 14 a 18 de Out. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 14	Sopa de lombardo Peixe estufado, arroz e brócolos Maçã
3ª Feira Dia 15	Sopa de abóbora Hambúrgueres c/ cogumelos e esparguete Pera
4ª Feira Dia 16	Creme de feijão Peixe à Brás e salada Banana
5ª Feira Dia 17	Creme nabiças Strogonoff c/ arroz e salada Maçã
6ª Feira Dia 18	Creme cenoura Atum c/ lacinhos, feijão verde e cenoura Melancia

Semana de 28 e 31 de Out. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 28	Creme abóbora Peixe estufado, puré e brócolos Maçã
3ª Feira Dia 29	Creme couve Flôr Frango estufado, arroz e brócolos Maçã
4ª Feira Dia 30	Creme alho francês Atum c/ espirais e salada Banana
5ª Feira Dia 31	Creme espinafres Bifinhos c/ cogumelos e esparguete Pera

Semana de 07 a 11 de Out. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 07	Sopa de curgete Frango guisado c/ esparguete Maçã
3ª Feira Dia 08	Creme grão Peixe estufado c/ arroz de cenoura e ervilhas Melão
4ª Feira Dia 09	Creme alho francês Jardineira Banana
5ª Feira Dia 10	Creme brócolos Empadão de peixe e salada Maçã
6ª Feira Dia 11	Creme couve Flor Picadinho c/ cuscuz e legumes salteados Pera

Semana de 21 a 25 de Out. (sopa, prato e fruta)	
2ª Feira Dia 21	Creme alho francês Arroz à Valenciana Melancia
3ª Feira Dia 22	Creme espinafres Peixe c/ massinhas Maçã
4ª Feira Dia 23	Creme couve flor Carne estufada com cenouras e cuscuz Banana
5ª Feira Dia 24	Sopa de lombardo Peixe cozido c/ legumes Pera
6ª Feira Dia 25	Sopa de feijão Esparguete à Bolonhesa Maçã