

## Ementa semanal



Ementa de 11 a 17 de janeiro de 2021

|                 |                        | 2ª feira   | 3ª feira  | 4ª feira   | 5ª feira                                      | 6ª feira                            |   |                                    |
|-----------------|------------------------|--|---|--|---|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| Lanche da manhã | Berçário               | Fruta cozida   | Fruta cozida  | Fruta cozida   | Fruta cozida                                  | Fruta cozida                        |   |                                    |
|                 | Sala 1 e 2             | Fruta da época   | Fruta da época  | Fruta da época   | Fruta da época                                | Fruta da época                      |   |                                    |
|                 |                        | 2ª feira   | 3ª feira  | 4ª feira   | 5ª feira                                      | 6ª feira                            | Sábado                                      | Domingo                            |
| Almoço          | Sopa Berçário e Sala 1 | Sopa de legumes com frango   | Sopa de legumes com pescada   | Sopa de legumes com coelho   | Sopa de legumes com abrótea                   | Sopa de legumes com peru            |   |                                    |
|                 | Prato Creche           | Bife de peru grelhado com esparguete   | Pescada cozida com batata e couve   | Frango grelhado com arroz e cenoura  | Abrótea cozida com batata e brócolos          | Peru grelhado com massa cozida      |   |                                    |
|                 | Sobremesa Creche       | Maça   | Pera  | Banana   | Laranja                                       | Kiwi                                |   |                                    |
|                 | Sopa geral             | Couve lombarda   | Caldo verde   | Alho francês   | Espinafres                                    | Feijão verde                        | Repolho                                     | Juliana                            |
|                 | Prato e acompanhamento | <b>Crianças:</b> Carne a Bolonhesa com esparguete<br><b>Idosos:</b> Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface | <b>Crianças:</b> Maruca com todos<br><b>Idosos:</b> Bacalhau com natas e salada de alface | <b>Crianças:</b> Carne estufada com arroz branco<br><b>Idosos:</b> Feijoada com arroz branco | Abrótea cozida com batata, ovo e feijão verde | Frango estufado com massa e legumes | Peixe vermelho com batata cozida e brócolos | Naco estufado com arroz de legumes |
|                 | Dieta                  | Bife de peru grelhado com arroz e salada de alface   | Maruca com todos  | Carne estufada com arroz branco  | Abrótea cozida com batata, ovo e feijão verde | Frango estufado com massa e legumes | Peixe vermelho com batata cozida e brócolos | Naco estufado com arroz de legumes |
|                 | Sobremesa              | Maça   | Pera  | Banana   | Laranja                                       | Kiwi                                | Fruta da época                              | Maça                               |

## Ementa semanal

|                 |                        | 2ª feira   | 3ª feira  | 4ª feira  | 5ª feira                                   | 6ª feira                               |   |                                 |
|-----------------|------------------------|--|---|---|--|--|---|---------------------------------|
| Lanche da tarde | Berçário               | logurte natural com fruta                                | Papa de aveia com fruta                                     | logurte natural com fruta                           | Papa Cerelac                               | logurte natural com fruta              |   |                                 |
|                 | Sala 1                 | logurte natural com fruta                                | Papa de aveia com fruta                                     | logurte natural com fruta                           | Papa Cerelac                               | logurte natural com fruta              |   |                                 |
|                 | Sala 2                 | logurte de aroma e pão com manteiga                      | Leite e/ou iogurte e pão com compota                        | logurte de aroma e pão com queijo                   | Leite e/ou iogurte e pão com fiambre       | logurte líquido e pão com manteiga     |   |                                 |
|                 | Pré-escolar            | Leite e pão com manteiga                                 | logurte de aroma e pão com compota                          | Leite e pão com queijo                              | Fruta da época e pão com fiambre           | logurte líquido e pão com manteiga     |   |                                 |
|                 |                        | 2ª feira   | 3ª feira  | 4ª feira  | 5ª feira                                   | 6ª feira                               | Sábado  | Domingo                         |
| Jantar          | Sopa                   | Feijão verde   | Juliana   | Couve penca   | Alho francês e couve                       | Primavera                              | Repolho   | Juliana                         |
|                 | Prato e acompanhamento | Peixe espada assado com batata assada e salada de alface | Entrecosto estufado com arroz de legumes e salada de alface | Dourada assada com batata cozida e brócolos cozidos | Peru assado com batata assada e couve flor | Arroz de polvo com feijão verde cozido | Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas e salada de alface | Bacalhau com ovo, grão e batata |
|                 | Dieta                  | Peixe espada assado com batata assada e salada de alface | Entrecosto estufado com arroz de legumes e salada de alface | Dourada assada com batata cozida e brócolos cozidos | Peru assado com batata assada e couve flor | Arroz de polvo com feijão verde cozido | Carne de vaca estufada com arroz de ervilhas e salada de alface | Bacalhau com ovo, grão e batata |
|                 | Sobremesa              | Ananas   | Kiwi  | Maça  | Pera                                       | Laranja                                | Pêssego   | Banana                          |

07 de janeiro de 2021

**Nota:** A ementa poderá ser alterada quando necessário, por imprevisto de fornecimento

A Direção

A Diretora Técnica

A Cozinheira