
























EMENTA SEMANAL		2ª Feira [02/03/2015]	3ª Feira [03/03/2015]	4ª Feira [04/03/2015]	5ª Feira [05/03/2015]	6ª Feira [06/03/2015]
 Almoço	Sopa de couves	Sopa de cenoura	Sopa de feijão-verde	Sopa de tronchuda	Sopa de nabos	
	Peixe cozido com todos	Rissóis de carne com arroz de tomate	Pataniscas de bacalhau com massa e salada de cenoura	Ovos mexidos com fiambre arroz seco e salada de alface	Arroz de lulas	
	Peixe cozido com todos	Bife grelhado com arroz branco e salada mista	Bacalhau cozido com legumes	Fêvera grelhada com arroz branco e salada de alface	Lulas cozidas com batatas	
	Maçã	Laranja	Pêra	Tarte de queijo	Banana	
 Lanche (Creche – Sala dos Pequenos & J.I & CATL)	 Leite  Pão com manteiga	 Iogurte  Pão com chocolate	 Leite  Pão com fiambre	 Leite  Pão com queijo	 Iogurte  Pão torrado com manteiga	
 Lanche (Berçário e Aquisição de Marcha)	 Iogurte	 Papa láctea	 Iogurte	 Papa de fruta com bolacha Maria	 Iogurte	
	Sopa	 <div> A Directora técnica: _____  As Cozinheiras: _____</div>				
	Prato Principal					
	Prato de Dieta					
	Sobremesa					
Legenda:						

EMENTA SEMANAL		2ª Feira [09/03/2015]	3ª Feira [10/03/2015]	4ª Feira [11/03/2015]	5ª Feira [12/03/2015]	6ª Feira [13/03/2015]
✚ <u>Almoço</u>	Sopa de feijão verde	Sopa de tronchuda	Sopa de repolho	Sopa de cenoura	Sopa de repolho	
	Massa com carne	Salada russa com atum e ovo cozido	Bife de peru grelhado com batata frita e salada mista	Filetes de pescada com arroz de legumes	Frango estufado com esparguete	
	Bife grelhado com massa cozida e salada de tomate	Bacalhau cozido com batata	Bife de peru grelhado com batata cozida e salada mista	Pescada cozida com legumes	Frango grelhado com arroz branco e salada de cenoura	
	Maçã	Laranja	Banana	Gelatina de ananás	Tangerina	
✚ <u>Lanche</u> (Creche – Sala dos Pequenos & J.I & CATL)	✚ Leite ✚ Pão com chouriço	✚ Iogurte ✚ Pão com mortadela	✚ Sumo de fruta ✚ Pão com fiambre	✚ Leite ✚ Pão com compota de frutos	✚ Iogurte ✚ Pão com tulicreme	
✚ <u>Lanche</u> (Berçário e Aquisição de Marcha)	✚ Iogurte	✚ Papa láctea	✚ Iogurte	✚ Papa de fruta com bolacha Maria	✚ Iogurte	

✚

Sopa	
Prato Principal	
Prato de Dieta	
Sobremesa	




✚ A Directora técnica: _____


✚ As Cozinheiras: _____

Legenda:

EMENTA SEMANAL		2ª Feira [16/03/2015]	3ª Feira [17/03/2015]	4ª Feira [18/03/2015]	5ª Feira [19/03/2015]	6ª Feira [20/03/2015]
<div></div> <div>Almoço</div>	Sopa de couves	Sopa de tronchuda	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-verde	
	Peixe cozido com todos	Salsichas com ovo estrelado e arroz seco	Solha frita com arroz de cenoura	Arroz de carne	Pescada dourada com salada russa	
	Peixe cozido com todos	Carne cozida com legumes	Solha grelhada com arroz branco e salada mista	Bife grelhado com arroz branco	Pescada cozida com legumes	
	Banana	Maçã	Pêra	Bolo de bolacha	Tangerina	
<div></div> <div>Lanche</div> <div>(Creche – Sala dos Pequenos & J.I & CATL)</div>	<div></div> Leite <div></div> Pão com fiambre	<div></div> Iogurte <div></div> Pão com queijo	<div></div> Leite <div></div> Pão com chouriço	<div></div> Leite <div></div> Pão com manteiga	<div></div> Iogurte <div></div> Pão com mortadela	
<div></div> <div>Lanche</div> <div>(Berçário e Aquisição de Marcha)</div>	<div></div> Iogurte	<div></div> Papa láctea	<div></div> Iogurte	<div></div> Papa de fruta com bolacha Maria	<div></div> Iogurte	
<div></div> <div>Sopa</div> <div>Prato Principal</div> <div>Prato de Dieta</div> <div>Sobremesa</div>			<div></div> A Directora técnica: _____ <div></div> As Cozinheiras: _____			

Legenda:



EMENTA SEMANAL		2ª Feira [23/03/2015]	3ª Feira [24/03/2015]	4ª Feira [25/03/2015]	5ª Feira [26/03/2015]	6ª Feira [27/03/2015]							
<div></div> <div>Almoço</div>	Sopa de nabos	Sopa de repolho	Sopa de cenoura	Sopa de couves	Sopa de espinafres								
	Almôndegas com esparguete	Lombinhos de pescada grelhados com batata frita	Panados com arroz de feijão	Salmão com batata cozida e brócolos cozidos	Fêveras grelhadas com arroz branco e salada de cenoura								
	Fêveras grelhadas com massa e salada de alface	Lombinhos de pescada grelhados com batata cozida	Bife grelhado com arroz branco e salada mista	Salmão com batata cozida e brócolos cozidos	Fêveras grelhadas com arroz branco e salada de cenoura								
	Banana	Pêra	Laranja	Mousse de chocolate	Maçã								
<div></div> <div>Lanche</div> <div>(Creche – Sala dos Pequenos & J.I & CATL)</div>	<div></div> Leite <div></div> Pão com compota de frutos	<div></div> Iogurte <div></div> Pão com fiambre	<div></div> Leite <div></div> Pão com queijo	<div></div> Leite <div></div> Pão torrado com manteiga	<div></div> Iogurte <div></div> Pão com chocolate								
<div></div> <div>Lanche</div> <div>(Berçário e Aquisição de Marcha)</div>	<div></div> Iogurte	<div></div> Papa láctea	<div></div> Iogurte	<div></div> Papa de fruta com bolacha Maria	<div></div> Iogurte								
<div></div> <table> <tr><td>Sopa</td><td></td></tr> <tr><td>Prato Principal</td><td></td></tr> <tr><td>Prato de Dieta</td><td></td></tr> <tr><td>Sobremesa</td><td></td></tr> </table>	Sopa		Prato Principal		Prato de Dieta		Sobremesa		<div></div> <div> <div> <div></div> <div>A Directora técnica: _____</div> </div> <div> <div></div> <div>As Cozinheiras: _____</div> </div> </div> <div>  </div>				
Sopa													
Prato Principal													
Prato de Dieta													
Sobremesa													
<div>Legenda:</div>													