

## EMENTAS | novembro 2024

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Semana 09</b>	28/10/2024	29/10/2024	30/10/2024	31/10/2024	01/11/2024
<b>Sopa</b>					
<b>Prato</b>					
<b>Sobremesa</b>					Feriado
<b>Semana 10</b>	04/11/2024	05/11/2024	06/11/2024	07/11/2024	08/11/2024
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Canja de galinha
<b>Prato Principal</b>	Lombos de pescada estufada com arroz e brócolos	Macarronete com frango	Salmão lascado com esparguete salteado	Feijoada de aves e arroz	Arroz de peixe malandrinho
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Banana	Pêra
<b>Semana 11</b>	11/11/2024	12/11/2024	13/11/2024	14/11/2024	15/11/2024
<b>Sopa</b>	Sopa juliana	Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha
<b>Prato Principal</b>	Pescada à Gomes de Sá	Vitelinha estufada com arroz	Salada russa com atum	Frango estufado com arroz	Bife de frango grelhado com esparguete salteado
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja
<b>Semana 12</b>	18/11/2024	19/11/2024	20/11/20234	21/11/2024	22/11/2024
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa Juliana	Canja de galinha
<b>Prato Principal</b>	Bolonhese de atum	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	Empadão de vitela	Arroz à valenciana (frango e ervilhas)	Lombos de pescada gratinados no forno e arroz
<b>Sobremesa</b>	Pêra	Maçã	Banana	Gelatina	Pêra
<b>Semana 13</b>	25/11/2024	26/11/2024	27/11/2024	28/11/2024	29/11/2024
<b>Sopa</b>	Sopa de couve coração	Creme de legumes	Sopa juliana	Creme de ervilhas	Sopa juliana
<b>Prato Principal</b>	Peixe gratinado com batata ao cubo e molho branco	Chili com carne e arroz branco	Penne com atum no forno	Rojões com batatinha e legumes salteados	Frango assado e esparguete salteado
<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pêra	Laranja	Maçã

### Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).

## EMENTAS | dezembro 2024

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Semana 14</b>	02/12/2024	03/12/2024	04/12/2024	05/12/2024	06/12/2024
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de couve coração	Sopa de espinafres	Creme de legumes
<b>Prato</b>	Arroz de atum no forno	Macarronete com frango	Jardineira de vitela	Feijoada de aves e arroz	Pescada à Gomes de Sá
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Salada de fruta	Laranja	Banana	Maçã
<b>Semana 15</b>	09/12/2024	10/12/2024	11/12/2024	12/12/2024	13/12/2024
<b>Sopa</b>	Sopa juliana	Creme de alho francês	Creme de legumes	Sopa de couve coração	Canja de galinha
<b>Prato Principal</b>	Salmão lascado com esparguete salteado	Bife de peru grelhado com arroz tomate	Pescada à Gomes de Sá	Frango estufado com arroz	Almôndegas com esparguete
<b>Sobremesa</b>	Banana	Gelatina	Maçã	Pêra	Laranja
<b>Semana 16</b>	16/12/2024	17/12/2024	18/12/2024	19/12/2024	20/12/2024
<b>Sopa</b>	Creme de legumes	Creme de cenoura	FÉRIAS		
<b>Prato Principal</b>	Arroz de atum no forno	Macarronete com frango			
<b>Sobremesa</b>	Maçã	Salada de fruta			

### Informação:

- As ementas podem sofrer alterações;
- Todos os dias as refeições são acompanhadas por salada variada (alface, tomate e cenoura).