



EMENTAS SALA 1

SEMANA DE 12/03/2018 A 16/03/2018

2ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de abóbora e alface Salmão grelhado com batata doce assada e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão mistura com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de Couve-flor Omelete espinafres, esparguete de tomatada e legumes salteados (feijão verde, cenoura, coração)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão de centeio com fiambre peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de alface Maruca assada com arroz da horta (couve lombarda, cenoura, ervilhas)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão integral com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de Brocolos Salada de peito de frango e ovo com farfalle, alface, rúcula, tomate e cenoura raspada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cornflakes</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de alho francês Pescada cozida com batata e legumes (cenoura, couve branca)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte líquido e pão de 6 cereais com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>