



EMENTAS SALA 1

SEMANA DE 11/06/2018 A 15/06/2018

2ª 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 abóbora e alface Massada de polvo com salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte natural com cornflakes e banana</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
3ª 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 couve-flor Omelete mista (queijo, fiambre peru), arroz branco e salada (alface, beterraba e tomate)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite com cevada e pão de mistura com compota</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
4ª 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 alface Peixe vermelho assado com batata e brócolos cozidos</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão de centeio com queijo</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
5ª Feira	<p>Pequeno-almoço: Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento da manhã: Fruta da época</p> <p>Almoço: Puré de brócolos Bolnhesa de frango com massa esparguete e salada (rúcula, cenoura e beterraba)</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Iogurte sólido e pão integral com manteiga</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>
6ª 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 alho francês Maruca assada com batata a murro e legumes salteados</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Lanche: Leite simples e pão com fiambre de peru</p> <p>Suplemento tarde: Fruta da época</p>