



## EMENTAS SALA 1

### SEMANA DE 08-10-2018 A 12-10-2018

<b>2ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Puré de abóbora e alface</p> <p>Bifes peru grelhado com massa fusilli e legumes salteados (coração, cenoura e tomate)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite com cornflakes</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>3ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de centeio com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Puré de couve-flor</p> <p>Empadão de atum e salada (alface, beterraba e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Iogurte sólido e pão de centeio com fiambre de peru</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>4ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão de mistura com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Puré de alface</p> <p>Massa riscada com vitela estufada e feijão manteiga (couve lombarda e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite com cevada e pão de mistura com queijo</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>5ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão integral com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Puré de couve branca</p> <p>Pescada estufada com legumes (brócolos, ervilhas e cenoura) e arroz branco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Iogurte sólido e pão integral com manteiga</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>
<b>6ª Feira</b>	<p><b>Pequeno-almoço:</b> Leite simples e pão com manteiga</p> <p><b>Suplemento da manhã:</b> Fruta da época</p> <p><b>Almoço:</b> Puré de alho francês</p> <p>Lombo assado com batata e salada (alface, tomate e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Lanche:</b> Leite simples e pão 6 cereais com compota</p> <p><b>Suplemento tarde:</b> Fruta da época</p>