

A CIDADE DOS PEQUENINOS

EMENTA – Semana 1

Sala 1 ano



Segunda-feira (/ /20)



<u>Lanche da Manhã</u>	<u>ALMOÇO</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Fruta da época Bolacha maria	Creme de nabiça com salmão Salmão no forno com arroz de cenoura e ervilhas Salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Papa

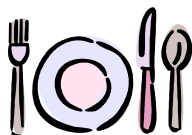


Terça-feira (/ /20)



<u>Lanche da Manhã</u>	<u>ALMOÇO</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Fruta da época Bolacha maria	Canja de frango com massinha cuscuz, cenoura e hortelã Empadão de frango (juliana, beringela e espinafres) Cenoura ralada Fruta da época	logurte Pão com queijo

Quarta-feira (/ /20)



<u>Lanche da Manhã</u>	<u>ALMOÇO</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Fruta da época Bolacha maria	Creme de cenoura com coentros e bacalhau Arroz de bacalhau (cenoura, curgete, tomate, alho francês, pimento vermelho, milho e coentros) Fruta da época	Puré de fruta com bolacha e leite Pão com creme vegetal de barrar



Quinta-feira (/ /20)



<u>Lanche da Manhã</u>	<u>ALMOÇO</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Fruta da época Bolacha maria	Creme de alface com porco Rancho com carne magra de porco Fruta da época	logurte Pão com fiambre de aves

Sexta-feira (/ /20)



<u>Lanche da Manhã</u>	<u>ALMOÇO</u>	<u>Lanche da Tarde</u>
Fruta da época Bolacha maria	Creme de lentilhas com coentros e pescada Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época	Papa