

Ementa Prevista

Adultos

Semana 2

**S
E
G**
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Creme de ervilhas
Maruca estufada com batata e legumes cozidos
Maruca grelhada com batata e legumes cozidos
Fruta da época

**T
E
R**
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de repolho
Rissóis e croquetes, arroz de cenoura e salada alface e tomate
Bife frango grelhado, arroz de cenoura, salada alface e tomate
Fruta da época

**Q
U
A**
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

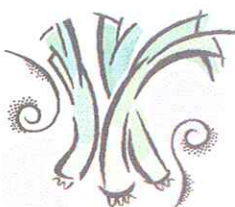
Canja de galinha com massinhas
Lulas estufadas com batata e brócolos cozidos
Peixe grelhado com batata e brócolos cozidos
Fruta da época

**Q
U
I**
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de espinafres
Massa com peru e brócolos
Bifinhos de peru grelhados, esparguete e brócolos
Fruta da época

**S
E
X**
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de legumes
Pescada grelhada, batata, cenoura e couve branca cozida
Pescada grelhada, batata, cenoura e couve branca cozida
Fruta da época ou mousse de chocolate



Centro Infantil
nova aurora



Ementa Prevista

Adultos

Semana 3

S
E
G

SOPA: Sopa de couve branca
PRATO: Almôndegas com arroz branco e salada mista
DIETA: Arroz de vitela com salada mista
SOBREMESA: Fruta da época

T
E
R

SOPA: Sopa de cenoura às bolinhas
PRATO: Peixe estufado com puré e brócolos
DIETA: Peixe grelhado com puré e brócolos
SOBREMESA: Fruta ou leite creme

Q
U
A

SOPA: Sopa de feijão verde
PRATO: Panados de peru, arroz de cenoura e salada mista
DIETA: Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada mista
SOBREMESA: Fruta da época

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve lombarda
PRATO: Fusilli de atum com brócolos
DIETA: Peixe grelhado com fusilli e brócolos
SOBREMESA: Fruta da época

S
E
X

SOPA: Creme de abóbora
PRATO: Frango guisado com batatas, ervilhas e cenoura aos cubos
DIETA: Bife frango grelhado, batata cozida, ervilhas e cenoura
SOBREMESA: Fruta da época



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Adultos

Semana 4

S
E
G

SOPA: Creme de feijão vermelho
PRATO: Pescada estufada com cenoura e brócolos e batata cozida
DIETA: Pescada grelhada com cenoura, brócolos e batata cozida
SOBREMESA: Fruta da época

T
E
R

SOPA: Sopa de alface
PRATO: Tirinhas de peru estufadas com esparguete; salada de alface
DIETA: Bifinhos de peru grelhados com esparguete ; salada de alface
SOBREMESA: Fruta da época

Q
U
A

SOPA: Sopa de couve portuguesa
PRATO: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão branco; salada tomate
DIETA: Linguado grelhado com arroz de feijão branco; salada de tomate
SOBREMESA: Fruta da época ou gelatina

Q
U
I

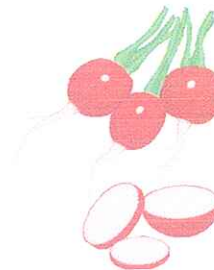
SOPA: Sopa de couve branca
PRATO: Empadão de carne; cenoura ralada
DIETA: Carne vaca cozida/frango cozido com batata e cenoura cozidas
SOBREMESA: Fruta da época

S
E
X

SOPA: Canja de galinha com massinhas
PRATO: Barrinhas pescada forno, arroz couve branca; cenoura raspada
DIETA: Barrinhas pescada forno, arroz couve branca; cenoura raspada
SOBREMESA: Fruta da época



Centro Infantil
nova aurora



Ementa Prevista

Adultos

Semana 5

S
E
G

SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de repolho
Omeleta de cogumelos, arroz de cenoura e salada mista
Bife de peru grelhado, arroz de cenoura e salada mista
Fruta da época

T
E
R

SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de couve lombarda
Empadão de atum; salada de tomate
Maruca grelhada com batata e salada de tomate
Fruta da época

Q
U
A

SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de couve coração
Arroz à Valenciana; salada de alface
Arroz de vitela; salada de alface
Fruta da época

Q
U
I

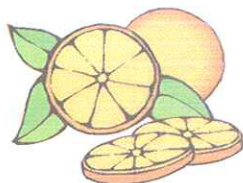
SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Sopa de alface
Bacalhau com natas; cenoura raspada
Pescada cozida com batata; cenoura raspada
Fruta da época ou doce

S
E
X

SOPA:
PRATO:
DIETA:
SOBREMESA:

Creme de legumes
Massa esparguete com frango, cenoura aos cubos e ervilhas
Bife de frango grelhado com esparguete; macedónia legumes
Fruta da época



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Adultos

Semana 6

S
E
G

SOPA: Sopa de penca
PRATO: Almôndegas com arroz branco e salada mista
DIETA: Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista
SOBREMESA: Fruta da época

T
E
R

SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Peixe espada grelhado com batata e esparregado
DIETA: Peixe espada grelhado com batata e esparregado
SOBREMESA: Fruta da época ou mousse de chocolate

Q
U
A

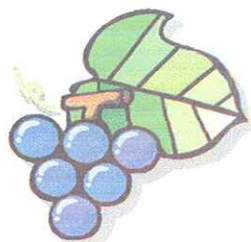
SOPA: Sopa de espinafres
PRATO: Massa esparguete com frango, cenoura aos cubos e ervilhas
DIETA: Bife de frango grelhado com esparguete; macedónia legumes
SOBREMESA: Fruta da época

Q
U
I

SOPA: Sopa de couve branca
PRATO: Red-fish no forno com arroz branco e salada mista
DIETA: Red-fish grelhado com arroz branco e salada mista
SOBREMESA: Fruta da época

S
E
X

SOPA: Creme de legumes
PRATO: Jardineira
DIETA: Carne vaca/frango cozido, batata e macedónia de legumes
SOBREMESA: Fruta da época



Centro Infantil
nova aurora

Ementa Prevista

Adultos

Semana 7

S
E
G

SOPA: Legumes variados
PRATO: Empadão de atum com brócolos
DIETA: Maruca grelhada com batata e brócolos cozidos
SOBREMESA: Fruta da época

T
E
R

SOPA: Sopa de couve galega e massinhas
PRATO: Frango estufado; arroz de salsa e salada de tomate
DIETA: Bife de frango grelhado com arroz de salsa e salada de tomate
SOBREMESA: Fruta da época

Q
U
A

SOPA: Creme de legumes
PRATO: Filetes de pescada com salada russa; salada de alface
DIETA: Pescada cozida com batata e macedónia de legumes
SOBREMESA: Fruta da época

Q
U
I

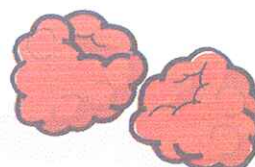
SOPA: Sopa de repolho
PRATO: Massa cortada com vitela e legumes
DIETA: Vitela cozida/frango cozido com batata e legumes
SOBREMESA: Fruta da época

S
E
X

SOPA: Sopa de ervilhas
PRATO: Peixe assado com arroz branco; salada
DIETA: Peixe grelhado com arroz branco e salada
SOBREMESA: Fruta da época ou leite creme



Centro Infantil
nova aurora



Ementa Prevista

Adultos

Semana 8

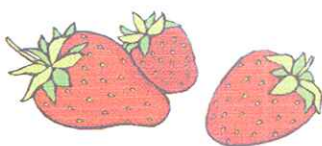
S E G | **SOPA:** Sopa de tronchuda
PRATO: Esparguete à Bolonhesa
DIETA: Carne vaca/bife frango grelhado, esparguete, legumes salteados
SOBREMESA: Fruta da época

T E R | **SOPA:** Sopa de repolho
PRATO: Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate; salada de alface
DIETA: Abrótea grelhada com arroz de legumes
SOBREMESA: Fruta da época ou gelatina

Q U A | **SOPA:** Sopa de couve branca e cenoura
PRATO: Rancho
DIETA: Carne vaca cozida/frango cozido, batata e macedónia legumes
SOBREMESA: Fruta da época

Q U I | **SOPA:** Sopa de couve coração
PRATO: Pescada grelhada com batata e macedónia de legumes
DIETA: Pescada grelhada com batata cozida e macedónia de legumes
SOBREMESA: Fruta da época

S E X | **SOPA:** Canja de galinha com massinhas
PRATO: Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas e alface
DIETA: Bife peru grelhado com arroz de ervilhas e alface
SOBREMESA: Fruta da época



Centro Infantil
nova aurora