

# EMENTA

## CRECHE



11.Outubro.2021    A    15.Outubro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Rolo de carne com massa fusilli e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de lentilhas</b>
	Prato:	<b>Corvina com batata no forno e esparregado</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alface</b>
	Prato:	<b>Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com batata e feijão verde</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Juliana</b>
	Prato:	<b>Perna de peru no forno com arroz e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



18.Outubro.2021    **A**    22.Outubro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Couve flor</b>
	Prato:	<b>Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas e salada de cenoura e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de ervilhas</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com ovo, batata e feijão verde</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de aveia ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Grelos</b>
	Prato:	<b>Arroz de aves</b>
	Sobremesa:	<b>Doce ou gelatina</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Feijão manteiga com repolho e nabo</b>
	Prato:	<b>Peixe grelhado com batata cozida e salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Brócolos</b>
	Prato:	<b>Carne de peru estufado simples com cenoura, macarronete e salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



25.Outubro.2021 A 29.Outubro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Primavera</b>
	Prato:	<b>Massada de peixe simples com salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Grão com espinafres</b>
	Prato:	<b>Peito de frango estufado com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Caldo verde</b>
	Prato:	<b>Peixe cozido com batata e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta cozida</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Creme de coentros</b>
	Prato:	<b>Peru estufado com massa e salada de tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Filetes de pescada em cama de cenoura com batata e brócolos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA CRECHE



01.Novembro.2021    **A**    05.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Feriado</b>
	Prato:	
	Sobremesa:	
	Lanche:	

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Feijão branco com couve branca</b>
	Prato:	<b>Peixe grelhado com batata cozida e salada mista</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Peru no forno com massa e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Lombardo</b>
	Prato:	<b>Salada de maruca com batata, cenoura e ovo</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Curgete</b>
	Prato:	<b>Arroz de aves com cenoura, couve coração e salada de alface e couve roxa</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

Nutricionista Ana Paula Marques, 2798N

# EMENTA

## CRECHE



08.Novembro.2021    **A**    12.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Espinafres</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com batata e brócolos</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Feijão verde</b>
	Prato:	<b>Vitela estufada com massa e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Creme de abóbora com massinhas</b>
	Prato:	<b>Abrótea no forno com batata cozida e grelos salteados</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta cozida</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Brócolos</b>
	Prato:	<b>Peito de frango com limão com esparguete e salada de alface e tomate</b>
	Sobremesa:	<b>Doce ou gelatina</b>
	Lanche:	<b>Papa de aveia ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Grão com nabiça</b>
	Prato:	<b>Salada de peixe com massa e ovo</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>

# EMENTA

## CRECHE



15.Novembro.2021    A    19.Novembro.2021

<b>S E G U N D A</b>	Sopa:	<b>Alho francês</b>
	Prato:	<b>Rolo de carne com massa fusilli e salada de alface e beterraba</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de iogurte, bolacha e fruta</b>

<b>T E R Ç A</b>	Sopa:	<b>Creme de lentilhas</b>
	Prato:	<b>Corvina com batata no forno e esparregado</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta assada</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com creme vegetal</b>

<b>Q U A R T A</b>	Sopa:	<b>Alface</b>
	Prato:	<b>Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte aroma meio gordo e pão com queijo</b>

<b>Q U I N T A</b>	Sopa:	<b>Agrião</b>
	Prato:	<b>Pescada cozida com batata e feijão verde</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>Papa de cereais ou copo de leite meio gordo, pão com fiambre</b>

<b>S E X T A</b>	Sopa:	<b>Juliana</b>
	Prato:	<b>Perna de peru no forno com arroz e salada de alface</b>
	Sobremesa:	<b>Fruta da época</b>
	Lanche:	<b>logurte e pão com creme vegetal</b>