

<b>Ementa mensal - setembro de 2023</b>	
<b>1.ª Semana - 13 a 15 de setembro</b>	
<b>quarta-feira 13/09/2023</b>	
Pequeno almoço	Torrada e chá/leite
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Carne estufada com batata no forno
Sobremesa	Melancia/maçã
Lanche	Arroz doce
<b>quinta-feira 14/09/2023</b>	
Pequeno almoço	Queque e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Arroz de bacalhau
Salada	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
<b>sexta-feira 15/09/2023</b>	
Pequeno almoço	<i>Croissant</i> com queijo e chá
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Frango assado no forno com batata
Salada	Alface, pepino e cenoura
Sobremesa	Laranja/banana
Lanche	Merenda de queijo e sumo

<b>Ementa mensal - setembro de 2023</b>	
<b>2.<sup>a</sup> Semana - 18 a 22 de setembro</b>	
<b>segunda-feira 18/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Creme de vegetais
<b>Prato principal</b>	Filete de peixe/Filete de peito de frango, com arroz de legumes
<b>Salada</b>	Milho, cenoura e alface
<b>Sobremesa</b>	<i>Pavê</i> de bolacha maria
<b>Lanche</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>terça-feira 19/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca com mel e chá/leite
<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato principal</b>	Panadinhos de frango com massa espiral e legumes
<b>Legumes</b>	Tomate, pimentos e milho
<b>Sobremesa</b>	Ananás
<b>Lanche</b>	<i>Croissant</i> e chá/leite
<b>quarta-feira 20/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Torrada com doce de morango e chá/leite
<b>Sopa</b>	Creme de espinafre
<b>Prato principal</b>	Pescada com cebolada/Frango, batata cozida e legumes
<b>Legumes</b>	Repolho, couve e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Arroz doce
<b>Lanche</b>	Bolacha de água e sal e chá/leite
<b>quinta-feira 21/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Sopa camponesa
<b>Prato principal</b>	Esparguete à bolonhesa
<b>Sobremesa</b>	Salada de fruta
<b>Lanche</b>	iogurte com bolacha
<b>sexta-feira 22/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Torrada com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Creme de legumes
<b>Prato principal</b>	Salada César com frango
<b>Sobremesa</b>	Gelatina
<b>Lanche</b>	Bolo e chá/leite

<b>Ementa mensal - setembro de 2023</b>	
<b>3.ª Semana - 25 a 29 de setembro</b>	
<b>segunda-feira 25/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Cereais com leite
<b>Sopa</b>	Sopa juliana
<b>Prato principal</b>	Almôndegas ao molho de tomate e esparguete
<b>Sobremesa</b>	Melancia
<b>Lanche</b>	Bolos secos com sumo
<b>terça-feira 26/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Bolacha com iogurte
<b>Sopa</b>	Sopa de legumes
<b>Prato principal</b>	Cozido de peixe com grão, batata e ovos
<b>Legumes</b>	Cenoura, repolho e couve
<b>Sobremesa</b>	Musse de chocolate
<b>Lanche</b>	Sandes de omelete e chá/leite
<b>quarta-feira 27/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Pão com manteiga e chá/leite
<b>Sopa</b>	Sopa primavera
<b>Prato principal</b>	Iscas com arroz e batata corada
<b>Salada</b>	Alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Maçã
<b>Lanche</b>	Arroz doce
<b>quinta-feira 28/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Panqueca com mel e chá/leite
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão
<b>Prato principal</b>	Arroz de atum
<b>Salada</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa</b>	Ananás
<b>Lanche</b>	Fruta e bolachas
<b>sexta-feira 29/09/2023</b>	
<b>Pequeno almoço</b>	Torrada e chá/leite
<b>Sopa</b>	Caldo verde
<b>Prato principal</b>	Grelhada mista com feijão preto e arroz branco
<b>Salada</b>	Alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Maçã
<b>Lanche</b>	<i>Croissant</i> com queijo e sumo