

| <b>Ementa mensal - novembro de 2023</b>            |  |
|--|--|
| <b>1.ª Semana - 30 de outubro a 03 de novembro</b> |  |
| <b>segunda-feira 30/10/2023</b>                    |  |
| Pequeno almoço                                     | Torrada com manteiga e chá/ leite        |
| Sopa   | Sopa de legumes                          |
| Prato principal                                    | Filetes de peixe e arroz de feijão       |
| Legumes  | Cenoura e couve                          |
| Sobremesa  | Maçã                                     |
| Lanche   | Bolinhos secos e sumo                    |
| <b>terça-feira 31/10/2023</b>                      |  |
| Pequeno almoço                                     | Panqueca com nutela e chá                |
| Sopa   | Creme de abóbora                         |
| Prato principal                                    | Frango a passarinho com arroz de cenoura |
| Salada   | Cenoura, alface e milho                  |
| Sobremesa  | Bolachinhas com creme                    |
| Lanche   | Arroz doce e água                        |
| <b>quarta-feira 01/11/2023</b>                     |  |
| Pequeno almoço                                     | Tosta de queijo e chá/ leite             |
| Sopa   | Creme de cenoura                         |
| Prato principal                                    | Massada de atum com legumes              |
| Sobremesa  | Gelatina                                 |
| Lanche   | Bolo e chá                               |
| <b>quinta-feira 02/11/2023</b>                     |  |
| <b>Feriado</b>                                     |  |
| <b>sexta-feira 03/11/2023</b>                      |  |
| <b>Ponte</b>                                       |  |

| <b>Ementa mensal - novembro de 2023</b>            |   |
|--|---|
| <b>2.<sup>a</sup> Semana - 06 a 10 de novembro</b> |   |
| <b>segunda-feira 06/11/2023</b>                    |   |
| Pequeno almoço                                     | Cereais com leite                           |
| Sopa   | Creme de vegetais                           |
| Prato principal                                    | Arroz de atum com legumes                   |
| Salada   | Milho, cenoura e alface                     |
| Sobremesa  | Gelatina cremosa                            |
| Lanche   | Pão com manteiga e chá/ leite               |
| <b>terça-feira 07/11/2023</b>                      |   |
| Pequeno almoço                                     | Panquecas e chá/ leite                      |
| Sopa   | Caldo verde                                 |
| Prato principal                                    | Esparguete com frango                       |
| Sobremesa  | Ananás                                      |
| Lanche   | <i>Croissant</i> e chá/ leite               |
| <b>quarta-feira 08/11/2023</b>                     |   |
| Pequeno almoço                                     | Bolacha de água e sal e chá/ leite          |
| Sopa   | Sopa juliana                                |
| Prato principal                                    | Salada fria de atum e ovos                  |
| Legumes  | Cenoura, alface e milho                     |
| Sobremesa  | Musse de maracujá                           |
| Lanche   | Sandes de fiambre e queijo e chá/ leite     |
| <b>quinta-feira 09/11/2023</b>                     |   |
| Pequeno almoço                                     | Iogurte e fruta                             |
| Sopa   | Sopa camponesa                              |
| Prato principal                                    | Guisado de carne com batata                 |
| Sobremesa  | Fruta                                       |
| Lanche   | Torrada e chá/leite                         |
| <b>sexta-feira 10/11/2023</b>                      |   |
| Pequeno almoço                                     | Cereais com leite                           |
| Sopa   | Creme de cenoura                            |
| Prato principal                                    | Salada César com pedaços de peito de frango |
| Sobremesa  | Salada de fruta                             |
| Lanche   | Bolo e chá/leite                            |

| <b>Ementa mensal - novembro de 2023</b> |   |
|---|---|
| <b>3.ª Semana - 13 a 17 de novembro</b> |   |
| <b>segunda-feira 13/11/2023</b>         |   |
| Pequeno almoço                          | Bolacha e chá/leite                                     |
| Sopa                                    | Sopa juliana  |
| Prato principal                         | Esparguete à bolonhesa                                  |
| Sobremesa                               | Salada de fruta   |
| Lanche                                  | Pão com manteiga e sumo                                 |
| <b>terça-feira 14/11/2023</b>           |   |
| Pequeno almoço                          | Queque e chá/leite                                      |
| Sopa                                    | Puré de legumes   |
| Prato principal                         | Peixe grelhado com batata doce, banana pão e molho frio |
| Legumes                                 | Tomate, cebola e pimentos                               |
| Sobremesa                               | Banana  |
| Lanche                                  | Merendinha de queijo e fiambre e chá/leite              |
| <b>quarta-feira 15/11/2023</b>          |   |
| Pequeno almoço                          | Pão com manteiga chá/leite                              |
| Sopa                                    | Sopa primavera  |
| Prato principal                         | Iscas com arroz e batata corada                         |
| Salada                                  | Alface e cenoura  |
| Sobremesa                               | Salada de fruta   |
| Lanche                                  | <i>Croissant</i> com queijo e sumo                      |
| <b>quinta-feira 16/11/2023</b>          |   |
| Pequeno almoço                          | Iogurte e bolacha                                       |
| Sopa                                    | Sopa de feijão verde e cenoura                          |
| Prato principal                         | Pescada panada com arroz de legumes                     |
| Salada                                  | Alface, beterraba e milho                               |
| Sobremesa                               | Musse de chocolate                                      |
| Lanche                                  | Sandes de omelete e sumo                                |
| <b>sexta-feira 17/11/2023</b>           |   |
| Pequeno almoço                          | Panqueca com mel e chá                                  |
| Sopa                                    | Caldo verde   |
| Prato principal                         | Funge de peito alto(carne)/carne estufada com arroz     |
| Legumes                                 | kizaca  |
| Sobremesa                               | Banana  |
| Lanche                                  | Caracol de frutas cristalizadas com sumo                |

| <b>Ementa mensal - novembro de 2023</b>            |  |
|--|--|
| <b>4.<sup>a</sup> Semana - 20 a 24 de novembro</b> |  |
| <b>segunda-feira 20/11/2023</b>                    |  |
| Pequeno almoço                                     | Cereais com leite  |
| Sopa   | Sopa de abóbora com massinhas                                    |
| Prato principal                                    | Frango grelhado com arroz de cenoura                             |
| Salada/Legumes                                     | Cenoura, alface e milho  |
| Sobremesa  | Fruta  |
| Lanche   | Bolo e chá/leite   |
| <b>terça-feira 21/11/2023</b>                      |  |
| Pequeno almoço                                     | Queque com chá/leite   |
| Sopa   | Creme de espinafre   |
| Prato principal                                    | Filetes de Peixe com massa tricolor e molho de tomate e pimentos |
| Sobremesa  | Arroz doce   |
| Lanche   | Pão com manteiga e chá/leite                                     |
| <b>quarta-feira 22/11/2023</b>                     |  |
| Pequeno almoço                                     | Salada de fruta e bolachas                                       |
| Sopa   | Creme de cenoura   |
| Prato principal                                    | Peito de frango grelhado com arroz de cenoura                    |
| Legumes  | Cenoura, alface e pepino   |
| Sobremesa  | Fruta  |
| Lanche   | Pão com marmelada e chá/leite                                    |
| <b>quinta-feira 23/11/2023</b>                     |  |
| Pequeno almoço                                     | Panqueca com mel e chá/leite                                     |
| Sopa   | Sopa camponesa   |
| Prato principal                                    | Filetes de pescada com batata corada e legumes                   |
| Legumes  | Repolho e cenoura  |
| Sobremesa  | Pudin de limão   |
| Lanche   | Bolos secos e chá  |
| <b>sexta-feira 24/11/2023</b>                      |  |
| Pequeno almoço                                     | Bolacha e chá  |
| Sopa   | Caldo verde  |
| Prato principal                                    | Grelhada mista com arroz branco e caldinho de feijão preto       |
| Sobremesa  | Fruta  |
| Lanche   | Torrada com manteiga e chá/leite                                 |

| <b>Ementa mensal - Novembro de 2023</b>                        |  |
|--|--|
| <b>5.<sup>a</sup> Semana - 27 de novembro a 01 de dezembro</b> |  |
| <b>segunda-feira 27/11/2023</b>                                |  |
| Pequeno almoço   | Cereais com leite  |
| Sopa   | Caldo verde  |
| Prato principal  | Estrogonofe de carne com puré de batata doce/pure de abóbora     |
| Sobremesa  | Fruta  |
| Lanche   | Bolo e chá/leite   |
| <b>terça-feira 28/11/2023</b>                                  |  |
| Pequeno almoço   | Fruta e bolacha  |
| Sopa   | Sopa de legumes  |
| Prato principal  | Filetes de peixe com batata <i>sauté</i> e molho cremoso de alho |
| Sobremesa  | Gelatina   |
| Lanche   | Pão com manteiga chá/leite                                       |
| <b>quarta-feira 29/11/2023</b>                                 |  |
| Pequeno almoço   | Fruta e bolacha  |
| Sopa   | Caldo verde  |
| Prato principal  | Feijoada   |
| Sobremesa  | Maçã   |
| Lanche   | Pão com manteiga chá/leite                                       |
| <b>quinta-feira 30/11/2023</b>                                 |  |
| Pequeno almoço   | Ovo mexido com torrada e chá                                     |
| Sopa   | Canja de galinha   |
| Prato principal  | Mufete (feijão, batata doce, peixe grelhado e molho frio)        |
| Sobremesa  | Fruta  |
| Lanche   | Sumo e bolachas  |
| <b>sexta-feira 01/12/2023</b>                                  |  |
| Pequeno almoço   | Salada de fruta  |
| Sopa   | Caldo verde  |
| Prato principal  | Caril de frango com arroz branco                                 |
| Sobremesa  | Melancia   |
| Lanche   | <i>Croissant</i> e sumo  |