

Ementa mensal - janeiro de 2025	
1.ª semana - 06 a 10	
Segunda-feira 06/01/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas
Prato principal	Arroz à valenciana
Salada/Legumes	Cenoura, alface e milho
Sobremesa	Maçã/banana
Lanche	Iogurte e fruta
Terça-feira 07/01/2025	
Pequeno almoço	Sandes de queijo e chá/leite
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Salada fria de atum e ovos
Salada	Cenoura, alface e tomate
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Quarta-feira 08/01/2025	
Pequeno almoço	Fruta e bolacha
Sopa	Sopa de feijão verde
Prato principal	Estrogonofe de carne com arroz branco
Sobremesa	Melancia/maçã
Lanche	Papa de milho e fruta
Quinta-feira 09/01/2025	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Filetes de peixe com arroz de legumes
Salada	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Pavê de bolacha e chocolate
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Sexta-feira 10/01/2025	
Pequeno almoço	Sandes de omelete e chá/leite
Sopa	Sopa Juliana
Prato principal	Frango assado no forno com batata corada
Salada	Alface, pepino e beterraba
Sobremesa	Laranja/ananás
Lanche	Custard

Ementa mensal - janeiro de 2025	
2.ª semana - 13 a 17	
Segunda-feira 13/01/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Caldeirada de peixe
Sobremesa	Pavê de bolacha maria
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite
Terça-feira 14/01/2025	
Pequeno almoço	Nestum
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Frango grelhado com arroz de cenoura
Legumes	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Ananás
Lanche	<i>Croissant</i> e chá/leite
Quarta-feira 15/01/2025	
Pequeno almoço	Torrada e fruta
Sopa	Creme de espinafres
Prato principal	Filetes com arroz de feijão
Legumes	Repolho, couve e cenoura
Sobremesa	Fruta
Lanche	Ovos mexidos, pão e chá/leite
Quinta-feira 16/01/2025	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Esparguete à bolonhesa
Sobremesa	Sorvete de fruta
Lanche	Torrada e chá/leite
Sexta-feira 17/01/2025	
Pequeno almoço	Salada de fruta
Sopa	Sopa de feijão
Prato principal	Salada de César com frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Bolo e chá/leite

Ementa mensal - janeiro de 2025	
3.^a Semana - 20 a 24	
Segunda-feira 20/01/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Almôndegas ao molho de tomate e esparguete
Sobremesa	Maçã
Lanche	Bolachinhas com sumo
Terça-feira 21/01/2025	
Pequeno almoço	Panqueca com mel/fruta
Sopa	Puré de legumes
Prato principal	Peixe grelhado, batata doce, feijão e molho frio
Lanche	Merendinha de queijo e fiambre e chá/leite
Quarta-feira 22/01/2025	
Pequeno almoço	Queque, fruta e chá/leite
Sopa	Sopa Primavera
Prato principal	Bife com arroz e batata corada
Salada	Alface e cenoura
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Papa de milho
Quinta-feira 23/01/2025	
Pequeno almoço	Iogurte e bolacha
Sopa	Creme de feijão verde e cenoura
Prato principal	Pescada à Gomes de Sá
Salada	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Musse de chocolate
Lanche	Torrada e chá/leite
Sexta-feira 24/01/2025	
Pequeno almoço	Fruta e bolacha
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Funge/arroz de cenoura, molho de tomate e febra grelhada
Legumes	Gimboa e folhas de batata doce
Sobremesa	Banana
Lanche	Croissant com queijo e chá/leite

Ementa mensal - janeiro de 2025	
4.ª Semana - 27 a 31	
Segunda-feira 27/01/2025	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas
Prato principal	Lasanha
Salada/Legumes	Cenoura, alface e milho
Sobremesa	Creme de limão
Lanche	Pão com ovo mexido e sumo
Terça-feira 28/01/2025	
Pequeno almoço	<i>Waffle com nutella e água</i>
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Arroz de frago e legumes
Salada	Milho, cenoura e alface
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Arroz doce
Quarta-feira 29/01/2025	
Pequeno almoço	Torrada com manteiga e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Arroz de atum
Salada	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Musse de maracujá
Lanche	Argolas e chá/sumo
Quinta-feira 30/01/2025	
Pequeno almoço	Iogurte e bolacha
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Esparguete com frango
Sobremesa	Maçã
Lanche	Pão com marmelada e fruta
Sexta-feira 31/01/2025	
Pequeno almoço	Pão com manteiga e chá/leite
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Carne moída com arroz de cenoura
Salada	Tomate, beterraba e milho
Sobremesa	Banana
Lanche	<i>Croissant</i> e sumo