|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Almoço** | **Lanche** |
| **Segunda-feira** | **Sopa:** Creme de cenoura e Espinafres com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com bolacha maria |
| **Terça-feira** | **Sopa:** Creme de Alho francês e Courgette com cenoura ralada e peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Creme de Batata doce e repolho com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |
| **Quinta -feira** | **Sopa:** Creme de abóbora e feijão verde com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Creme de alface e cenoura com carne bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |

**Ementa 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Almoço** | **Lanche** |
| **Segunda-feira** | **Sopa:**  Creme de nabiça e batata doce com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |
| **Terça-feira** | **Sopa:** Creme de couve flor e cenoura com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Creme de brócolos e courgette com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com bolacha maria |
| **Quinta -feira** | **Sopa:** Creme de nabo e feijão verde com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Creme de alface e abóbora com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |

**Ementa 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Almoço** | **Lanche** |
| **Segunda-feira** | **Sopa:**  Creme de couve lombarda e abóbora com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |
| **Terça-feira** | **Sopa:** Creme de cenoura e feijão verde com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Creme de repolho e batata doce com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com bolacha maria |
| **Quinta -feira** | **Sopa:** Creme de couve flor e espinafres com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Creme de alface e nabo com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |

**Ementa 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Almoço** | **Lanche** |
| **Segunda-feira** | **Sopa:**  Creme de alho francês e cenoura com carne de branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com bolacha maria |
| **Terça-feira** | **Sopa:** Creme de couve de Bruxelas e abóbora com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Creme de abóbora e feijão verde com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |
| **Quinta -feira** | **Sopa:** Creme de nabiça e espinafres com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Creme de alface e batata doce com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |

**Ementa 4**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dia da semana** | **Almoço** | **Lanche** |
| **Segunda-feira** | **Sopa:** Creme de cenoura e espinafres com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |
| **ira** | **Sopa:** Creme de courgette e abóbora com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Quarta-feira** | **Sopa:** Creme de couve flor e feijão verde com carne branca  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com bolacha maria |
| **Quinta -feira** | **Sopa:** Creme de repolho e batata doce com peixe branco  **Sobremesa: F**ruta ralada | Papa |
| **Sexta-feira** | **Sopa:** Creme de alface e cenoura com carne de bovino  **Sobremesa: F**ruta ralada | Iogurte com fruta |

**Ementa 5**