

União Social Sol Crescente da Marateca

Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº1



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Camponesa - Nugett's de aves c/ arroz de legumes e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado, arroz e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Fiambre

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Nabiça - Pescada à Gomes de Sá e Salada - Doce <i>Dieta: Peixe cozido c/ batata, ovo e legumes</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Frango assado no forno c/ arroz, batata e salada - Fruta <i>Dieta: Frango assado c/arroz e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - Massinha do Mar - Fruta <i>Dieta: Solha no forno, c/ arroz de feijão e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Esparguete à bolonhesa e salada - Fruta <i>Dieta: Perú estufado c/legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão c/ fiambre

União Social Sol Crescente da Marateca

Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº2



2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Feijão - Frango estufado, arroz de legumes, salada - Fruta <i>Dieta: Frango assado c/arroz de e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Iogurte c/

3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - Peixe cozido, batata, ovo e salada - Fruta	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Rancho - Doce <i>Dieta: Bife grelhado, arroz e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão

5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Empadão de atum e salada - Fruta <i>Dieta: Peixe cozido, legumes saltead</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Bolonhesa c/ cenoura, massinhas e salada - Fruta <i>Dieta: Bife Grelhado c/legumes</i>	- Iogurte - Pão com fiambre - Fruta

União Social Sol Crescente da Marateca

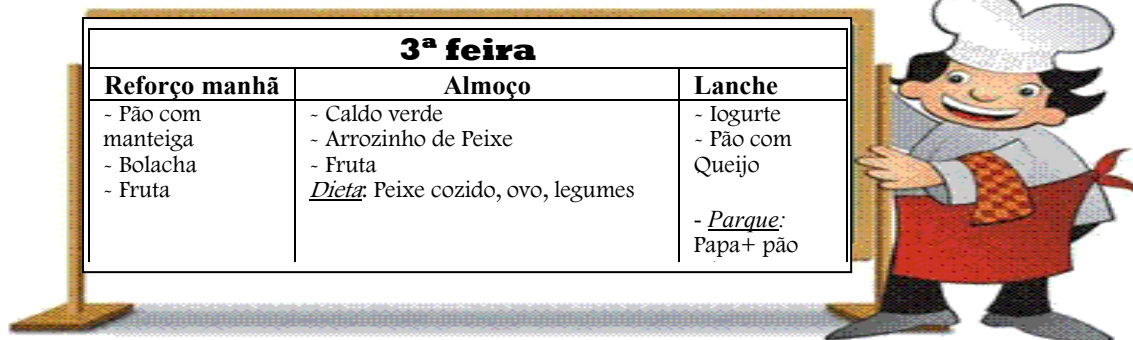
Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº3



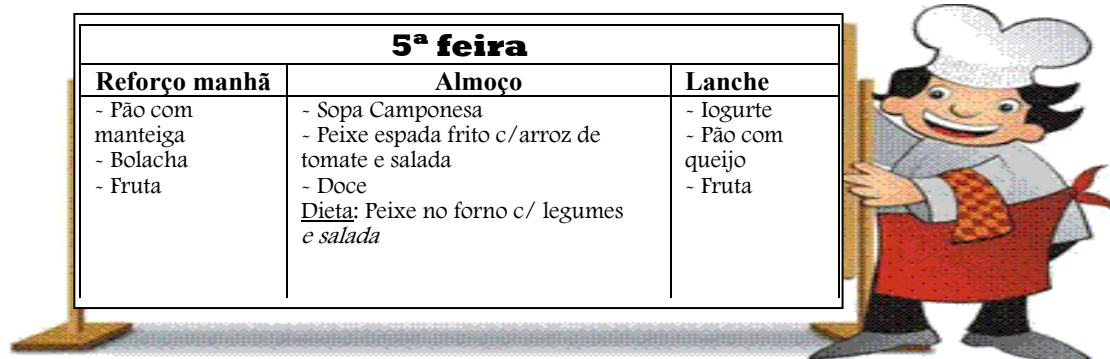
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - Frango estufado c/ macarronete e salada - Fruta <i>Dieta: Frango estufado c/arroz de legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - Arrozinho de Peixe - Fruta <i>Dieta: Peixe cozido, ovo, legumes</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Frango gratinado c/ arroz, batata e salada - Fruta <i>Dieta: Frango gratinado c/arroz e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio



5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Camponesa - Peixe espada frito c/arroz de tomate e salada - Doce <i>Dieta: Peixe no forno c/ legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Almondegas c/ massa tricolor e salada - Fruta <i>Dieta: Almondegas c/legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão c/ fiambre

União Social Sol Crescente da Marateca

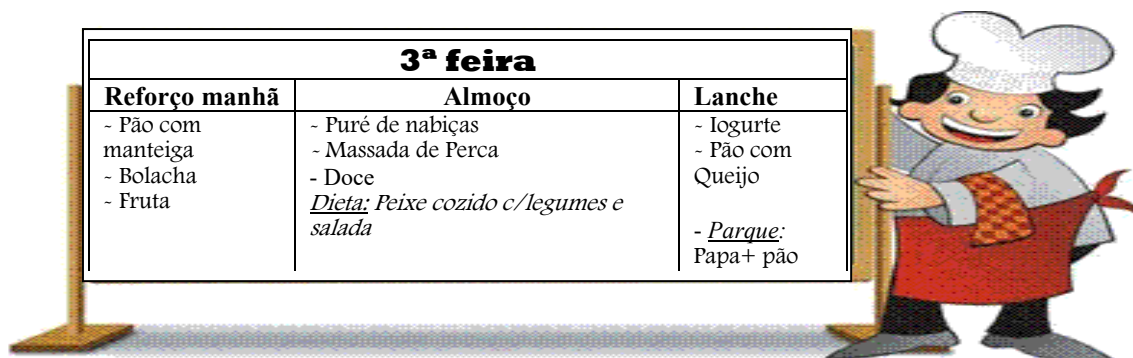
Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº4



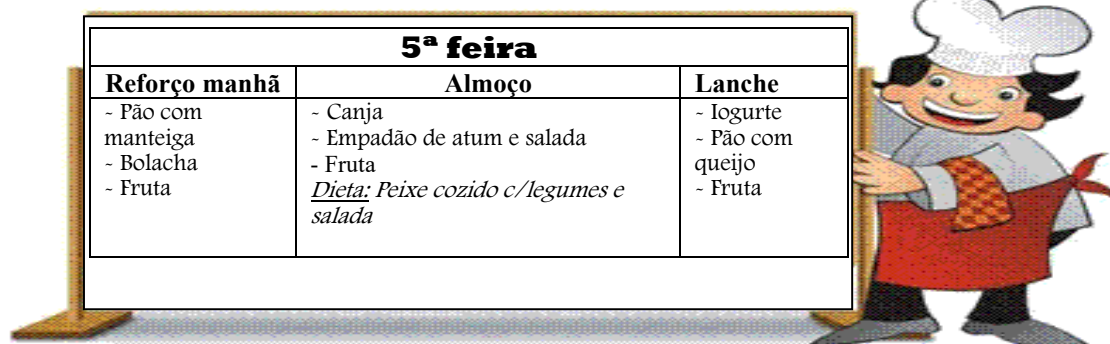
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de grão c/repolho - Arroz à valenciana e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Puré de nabijas - Massada de Perca - Doce <i>Dieta: Peixe cozido c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Bolonhesa, e salada - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado, legumes e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio



5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Empadão de atum e salada - Fruta <i>Dieta: Peixe cozido c/legumes e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Frango estufado c/massa tricolor e salada - Fruta <i>Dieta: Frango estufado c/arroz de legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão

União Social Sol Crescente da Marateca

Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº5



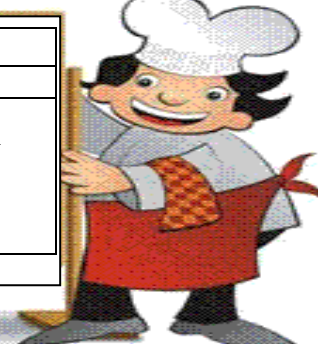
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Hortalica - Salsichas c/ovos mexidos, arroz, batata frita e salada - Fruta <u>Dieta:</u> Bife Grelhado c/arroz de legumes e salada	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Puré de nabica - Empadão de atum e Salada - Fruta <u>Dieta:</u> Peixe cozido c/legumes	- Iogurte - Pão com Queijo - <u>Parque:</u> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo Verde - Lombo de porco assado no forno c/ esparguete e salada - Doce <u>Dieta:</u> Lombo de porco assado no forno c/ legumes e salada	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <u>Parque:</u> Iogurte c/ fruta + pão



5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de feijão Douradinhos, arroz de coentros e Salada - Fruta <u>Dieta:</u> Peixe cozido c/legumes	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Rancho - Fruta <u>Dieta:</u> Perú estufado e legumes salteados	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <u>Parque:</u> Papa + pão

União Social Sol Crescente da Marateca

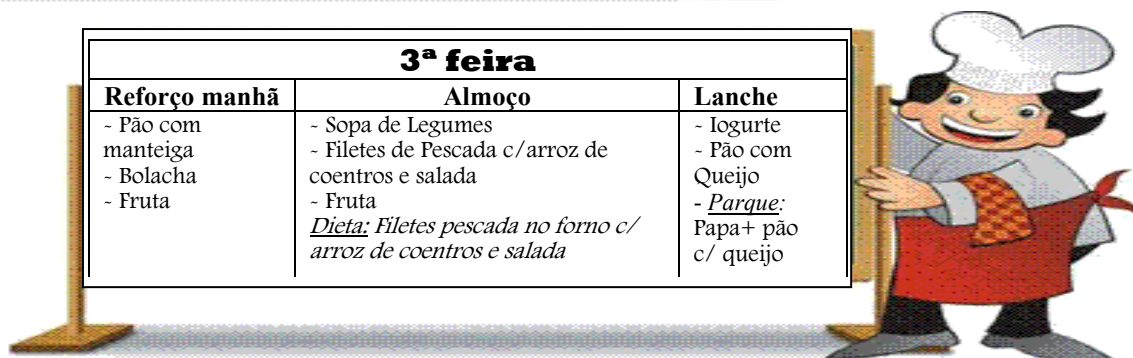
Infância - Semana: _____



EMENTA SEMANAL Nº6



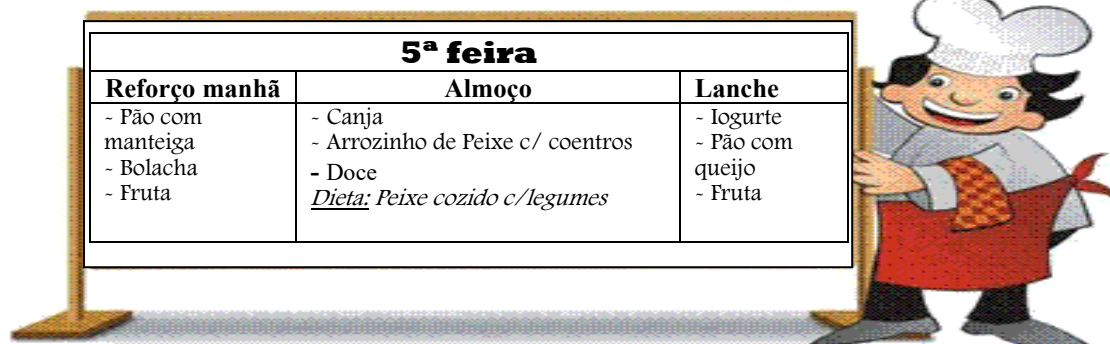
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Carne de Vaca com macarronete - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/ arroz e salada</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Filetes de Pescada c/ arroz de coentros e salada - Fruta <i>Dieta: Filetes pescada no forno c/ arroz de coentros e salada</i>	- Iogurte - Pão com Queijo - <i>Parque:</i> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - Almondegas com esparguete e salada - Fruta <i>Dieta: Hamburger grelhado c/ arroz e salada</i>	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <i>Parque:</i> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio



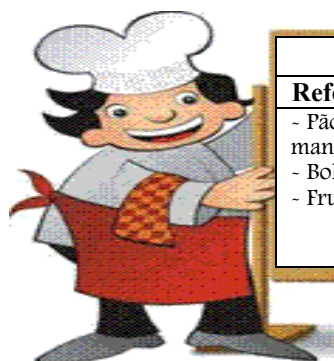
5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Arrozinho de Peixe c/ coentros - Doce <i>Dieta: Peixe cozido c/ legumes</i>	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



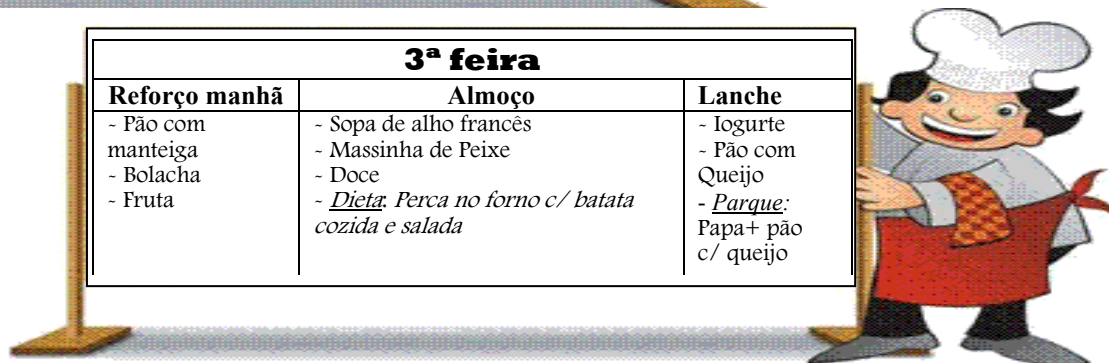
6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Canja - Esparguete à Bolonhesa - Fruta <i>Dieta: Bife grelhado c/ legumes e salada</i>	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <i>Parque:</i> Papa + pão



EMENTA SEMANAL Nº 7



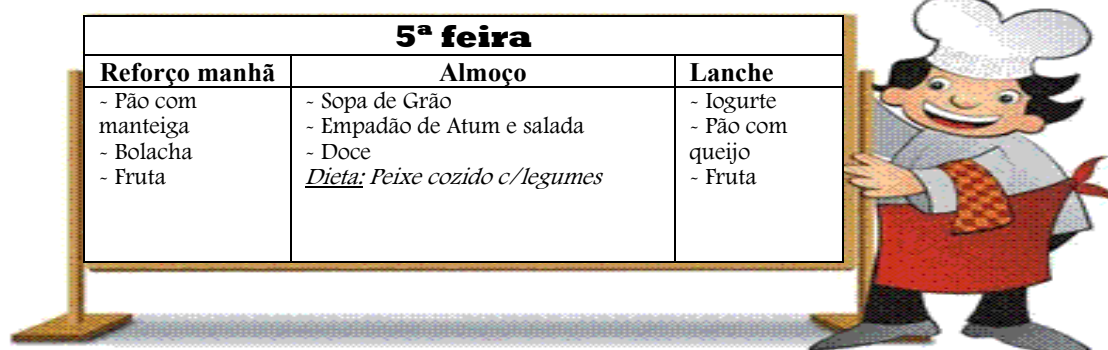
2ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa Juliana - Arroz à valenciana - Fruta <u>Dieta:</u> Bife grelhado c/ legumes e salada	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



3ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de alho francês - Massinha de Peixe - Doce - <u>Dieta:</u> Perca no forno c/ batata cozida e salada	- Iogurte - Pão com Queijo - <u>Parque:</u> Papa+ pão c/ queijo



4ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Caldo verde - Creche e Pré: Arrozinho de Frango - ATL: Cozido à Portuguesa - Fruta - <u>Dieta:</u> Cozido à Portuguesa s/ enchidos	- Cereais - Pão c/ Paio - Fruta - <u>Parque:</u> Iogurte c/ fruta + pão c/ Paio



5ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Grão - Empadão de Atum e salada - Doce <u>Dieta:</u> Peixe cozido c/ legumes	- Iogurte - Pão com queijo - Fruta



6ª feira		
Reforço manhã	Almoço	Lanche
- Pão com manteiga - Bolacha - Fruta	- Sopa de Legumes - Perna de porco estufado c/ esparguete e salada - Fruta - <u>Dieta:</u> Perna de porco estufado c/ legumes e salada	- Leite com Chocolate - Pão c/ fiambre - <u>Parque:</u> Papa + pão c/ fiambre