

## Ementa da semana de 07 a 11 de outubro

### 07 de outubro - 2ª Feira

**Lanche da manhã:** Iogurte e Bolachas

**Almoço:** **Sopa:** Sopa Agrião

**Prato:** Strogonoff de peru c/ massa e salada

**Prato Vegetariano:** Almondegas c/ massa e salada

**Sobremesa:** Fruta da época

**Lanche:** 1 Sandes;  
1 Bebida.

### 08 de outubro - 3ª Feira

**Lanche da manhã:** Iogurte e Bolachas

**Almoço:** **Sopa:** Creme de Cenoura

**Prato:** Pescada cozida, batata, brócolos, ovo e salada

**Prato Vegetariano:** Legumes salteados c/ couscous e salada

**Sobremesa:** Fruta da época

**Lanche:** 1 Sandes;  
1 Bebida.

### 09 de outubro - 4ª Feira

**Lanche da manhã:** Fruta e Bolachas

**Almoço:** **Sopa:** Sopa Juliana

**Prato:** Rolo de carne c/ arroz e salada

**Prato Vegetariano:** Crepes C/ arroz e salada

**Sobremesa:** Mousse de chocolate

**Lanche:** 1 Sandes;  
1 Bebida.

### 10 de outubro - 5ª Feira

**Lanche da manhã:** Fruta e Bolachas

**Almoço:** **Sopa:** Sopa de Espinafres

**Prato:** Peixe grelhado c/ batata, couve-flor e salada

**Prato Vegetariano:** Tempura leg c/ massa e salada

**Sobremesa:** Fruta da época

**Lanche:** 1 Sandes;  
1 Bebida.

### 11 de outubro - 6ª Feira

**Lanche da manhã:** Fruta e Bolachas

**Almoço:** **Sopa:** Sopa de Nabijas

**Prato:** Carne à Portuguesa c/batatas e salada

**Prato Vegetariano:** Cogumelos gratinados c/ arroz e salada

**Sobremesa:** Fruta da época

**Lanche:** 1 Sandes;  
1 Bebida.

## EMENTA DA CRECHE

*Obs.: O prato vegetariano carece de ser reservado com 8 dias de antecedência.*

- No lanche da manhã são disponibilizadas 3 variedades de bolachas (bolacha torrada, bolacha Maria e bolacha de água e sal);

- No lanche da tarde os alunos podem dispor de:

- 1 Sandes de pão com uma das três variedades de guarnição (queijo, fiambre, mortadela, chouriço, manteiga, doce ou marmelada);

- 1 bebida (leite, leite c/ chocolate, sumo ou iogurte).