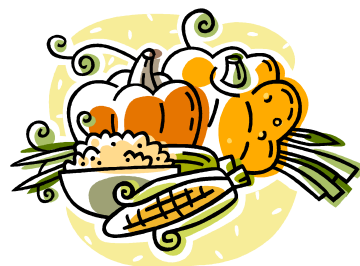




## SEMANA DE 3 A 7 DE OUTUBRO



3 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	FILETES DE PESCADA C/ ARROZ E SALADA
Sobremesa	PERA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

4 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	FRANGO ASSADO NO FORNO C/ MASSA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

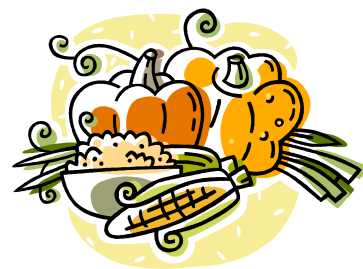
5 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	
Prato	
Sobremesa	
Lanche	

6 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	CANJA
Prato	SALADA DE ATUM C/ FEIJÃO FRADE
Sobremesa	PUDIM BAUNILHA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

7 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	FEVERAS ESTUFADAS C/ PURÉ
Sobremesa	LARANJA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO



## SEMANA 10 A 14 DE OUTUBRO



10 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	EMPADÃO DE PEIXE
Sobremesa	PERA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

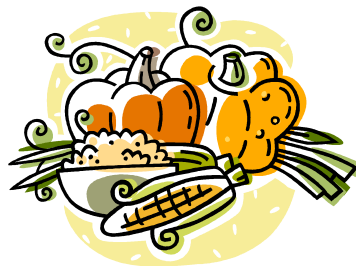
11 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	ESPINAFRES
Prato	PERNA DE PERU ASSADO NO FORNO C/ BATATA FRITA E SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

12 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	NABIÇAS
Prato	PEIXE ASSADO NO FORNO C/ MASSA
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

13 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	LOMBO ASSADO NO FORNO C/ BATATA E SALADA
Sobremesa	PUDIM BAUNILHA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

14 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO
Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ DE CENOURA
Sobremesa	TANGERINA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE

As ementas podem sofrer alterações, O lanche só se aplica ao pré-escolar

**SEMANA 17 A 21 DE OUTUBRO**

<b>17 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA</b>	
Sopa	CANJA
Prato	LULAS ESTUFADAS C/ PURÉ
Sobremesa	BANANA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

<b>18 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA</b>	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	CARNE DE PORCO À ALENTEJANA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

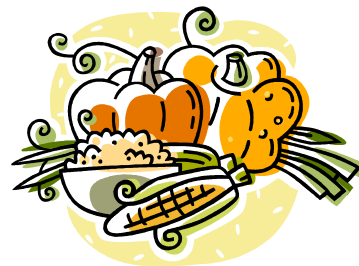
<b>19 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA</b>	
Sopa	NABIÇAS
Prato	ARROZ DE PEIXE
Sobremesa	PERA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

<b>20 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA</b>	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	FEVERAS ESTUFADAS C/ BATATA FRITA E SALADA
Sobremesa	LARANJA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

<b>21 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA</b>	
Sopa	LEGUMES
Prato	DOURADINHOS C/ ARROZ
Sobremesa	TANGERINA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE



## SEMANA DE 24 A 28 DE OUTUBRO



24 DE OUTUBRO – SEGUNDA-FEIRA	
Sopa	CALDO VERDE
Prato	JARDINEIRA DE VACA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO

25 DE OUTUBRO – TERÇA-FEIRA	
Sopa	NABIÇAS
Prato	FRANGO ESTUFADO COM MASSA E SALADA
Sobremesa	BANANA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

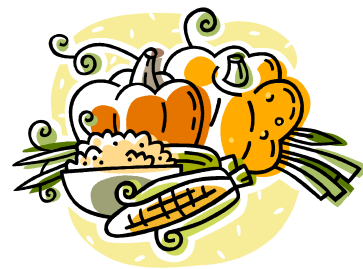
26 DE OUTUBRO – QUARTA-FEIRA	
Sopa	FEIJÃO VERDE
Prato	MEDALHÕES DE PESCADA ASSADOS NO FORNO C/ PURÉ
Sobremesa	PERA
Lanche	IOGURTE E PEÇA DE FRUTA

27 DE OUTUBRO – QUINTA-FEIRA	
Sopa	LEGUMES
Prato	BIFES DE PERU GRELHADOS C/ ARROZ E SALADA
Sobremesa	TANGERINA
Lanche	PÃO C/FIAMBRE E MANTEIGA E LEITE

28 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	MASSA C/ CARNE E SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO



## SEMANA DE 24 A 28 DE OUTUBRO



28 DE OUTUBRO – SEXTA-FEIRA	
Sopa	ERVILHAS
Prato	MASSA C/ CARNE E SALADA
Sobremesa	MAÇA
Lanche	PÃO C/ QUEIJO E SUMO