



ASSOALFRA
CENTRO SOCIAL DR. FRANCISCO SÁ CARNEIRO

Ementa Semanal de 2 a 6 de dezembro de 2019

3

SEGUNDA	ESTRELAS	LUA	ARCO-ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Cenoura c/ peru	Cenoura		
2º Prato	Peito de peru c/ legumes salteados e arroz	Bife de peru c/ legumes salteados e arroz de cenoura		
Dieta		Bife de peru grelhado c/ arroz branco		
Fruta	Pera cozida/ Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	logurte + fruta cozida	Leite + pão de mafra c/ manteiga		

TERÇA	ESTRELAS	LUA	ARCO-ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Brócolos c/ vitela	Brócolos		
2º Prato	Massinhas c/ peixe	Bacalhau à Brás + salada		
Dieta		Bacalhau cozido c/ batata e cenoura		
Fruta	Maçã cozida/ Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	Papa de cereais	logurte + pão de mistura c/ fiambre		

QUARTA	ESTRELAS	LUA	ARCO-ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Alface c/ galinha	Alface		
2º Prato	Vitela c/ esparguete	Bolonesa		
Dieta		Hamburguer grelhado c/ esparguete		
Fruta	Pera cozida/ Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	logurte + fruta cozida	Fruta + pão de centeio c/ manteiga/doce		

QUINTA	ESTRELAS	LUA	ARCO-ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Abóbora c/ borrego	Espinafres		
2º Prato	Arroz de peixe	Arroz de peixe		
Dieta		Pescada cozida c/batata e cenoura		
Fruta	Banana	Fruta da época		
Lanche	Farinha de frutas	logurte + pão de mistura c/ queijo		

SEXTA	ESTRELAS	LUA	ARCO-ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Couve-coração c/frango	Couve-coração		
2º Prato	Frango c/ arroz	Croquetes c/ arroz primavera + salada		
Dieta		Escalope de vitela grelhado c/ arroz		
Fruta	Pera cozida/ Fruta da época	Fruta da época		
Lanche	logurte + fruta cozida	Leite + Tortilha de milho		