



ASSOALFRA  
CENTRO SOCIAL DA FRANCISCO SÁ CARNEIRO

## Ementa Semanal de 12 a 16 de outubro de 2020

5

SEGUNDA	ESTRELAS	LUA	ARCO ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Cenoura c/peru	Cenoura	Cenoura	
2º Prato	Bifinho de peru c/arroz de cenoura	Bifinho de peru c/arroz de cenoura	Bife de peru c/esparguete e salada	
<b>Dieta</b>			Bife de peru grelhado c/arroz	
Fruta	Pera cozida/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche	logurte + fruta cozida	logurte + fruta cozida + pão	iogurte + pão de <b>Mafra</b> c/manteiga	

TERÇA	ESTRELAS	LUA	ARCO ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Couve-flor c/frango	Couve-Flor	Couve-flor	
2º Prato	Açorda de peixe	Açorda de peixe	Bacalhau espiritual	
<b>Dieta</b>			Bacalhau cozido c/batata e cenoura	
Fruta	Maçã cozida/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche	Papa de aveia	Papa de aveia + pão	Leite+ pão de <b>mistura</b> c/fiambre	

QUARTA	ESTRELAS	LUA	ARCO ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Feijão-verde c/galinha	Feijão-verde	Feijão-verde	
2º Prato	Massinhas de frango	Massinhas de frango	Hamburguer de aves + arroz de cenoura	
<b>Dieta</b>			Bife de frango grelhado c/espírais	
Fruta	Pera cozida/ Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Lanche	logurte + fruta cozida	logurte + fruta cozida + pão	logurte + <b>pão de centeio ou Mafra</b> c/doce	

QUINTA	ESTRELAS	LUA	ARCO ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA
Sopa	Abóbora c/borrego	Abóbora	Abóbora	
2º Prato	Pescada em molho de tomate c/batata	Pescada em molho de tomate c/batata	Caldeirada de peixe	
<b>Dieta</b>			Pescada cozida c/batata e cenoura	
Fruta	Banana	Banana	Fruta da época	
Lanche	Farinha de frutas	Farinha de frutas + pão	Leite + pão de <b>mistura</b> c/queijo	

SEXTA	ESTRELAS	LUA	ARCO ÍRIS	JARDIM DE INFÂNCIA				
Sopa	Curgete c/vitela	Curgete	<b>DIA DA ALIMENTAÇÃO</b>					
2º Prato	Bolonesa	Bolonesa						
<b>Dieta</b>								
Fruta	Maçã cozida/ Fruta da época	Fruta da época						
Lanche	logurte + fruta cozida	logurte + fruta cozida + pão						