



# EMENTA

## Infantário

### Semana de 27 outubro a 02 novembro 2025

#### SEGUNDA-FEIRA

|                  |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Cenoura com nabo e alface                             |
| <b>Prato</b>     | Atum com ovo, batata aos cubos, feijão frade e salada |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                 |

#### TERÇA-FEIRA

|                  |                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Feijão branco com feijão verde                      |
| <b>Prato</b>     | Almondegas estufadas com fusilis e brócolos cozidos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                               |

#### QUARTA-FEIRA

|                  |                                               |
|------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Alho francês com lombarda                     |
| <b>Prato</b>     | Arroz de tentáculos de potas com salada mista |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta / Doce                                  |

#### QUINTA-FEIRA

|                  |                                                             |
|------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de abóbora com repolho                                |
| <b>Prato</b>     | Bifes de frango estufados com esparguete e macedónia cozida |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                       |

#### SEXTA-FEIRA

|                  |                                                         |
|------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Caldo verde (sem chouriço)                              |
| <b>Prato</b>     | Abrótea cozida com migas de feijão frade e salada mista |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                   |

### Semana de 03 a 09 novembro 2025

#### SEGUNDA-FEIRA

|                  |                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Espinafres                                                           |
| <b>Prato</b>     | Ervilhas com carne de porco estufada, ovo escalfado, e bola de arroz |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                                |

#### TERÇA-FEIRA

|                  |                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Grão com cenoura e couve                                     |
| <b>Prato</b>     | Red fish grelhado com batata, feijão verde e cenoura cozidos |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                        |

#### QUARTA-FEIRA

|                  |                                           |
|------------------|-------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Creme de brócolos com cenoura             |
| <b>Prato</b>     | Frango gratinado com arroz e salada mista |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                     |

#### QUINTA-FEIRA

|                  |                                                                  |
|------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Curgete com nabiças                                              |
| <b>Prato</b>     | Solha gratinada com migas de couve, bola de arroz e salada mista |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta / Doce                                                     |

#### SEXTA-FEIRA

|                  |                                                       |
|------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Sopa</b>      | Abóbora com couve-flor                                |
| <b>Prato</b>     | Esparguete estufado com carne de porco e salada mista |
| <b>Sobremesa</b> | Fruta                                                 |

OBSERVAÇÕES - A ementa poderá ser alterada consoante a possibilidade do serviço

BOM APETITE!

## O consumo de fibras e a ingestão de água diminui a prisão de ventre

Responsável pela elaboração das ementas

**A NUTRICIONISTA**

**Catarina Solnado**

**C. P. 1229N**