



EMENTA DE MARÇO

Dia 11

Sopa de Lentilhas

Caldeirada

Maçã

Lanche - Pão com Doce de Pessego sem Açúcar e Leite Simples

Dia 12

Sopa de Nabijas

Empadão com Batata e Salada De Alface

Pera

Lanche - Iogurte Natural com Aveia e Banana

Dia 13

Sopa de Couve Coração

Arroz Vegetariano com Nozes

Maçã

Lanche - Pão com Fiambre e Leite Simples

Dia 14

Sopa Feijão

Ovos Verdes (não são fritos) com Arroz de Tomate

Pera

Lanche - Corn Flakes e Leite Simples

Dia 15

Sopa de Couve-flor

Massa com Carne Guisada e Cenoura Ralada

Sumo de Laranja Natural

Lanche - Pão com Marmelada e Iogurte Natural