



EMENTA DE JANEIRO

Dia 18

Creme de cenoura

Lentilhas com ovos

Gelatina/Fruta

Lanche - Pão com fiambre/manteiga e leite

Dia 19

Creme de ervilhas

Hambúrguer com arroz e salada

Fruta

Lanche - Fruta com iogurte e frutos secos

Dia 20

Sopa Juliana

Quiche de peixe com salada

Fruta

Lanche - Cornflakes com leite

Dia 21

Sopa de feijão verde

Frango guisado com esparguete

Fruta

Lanche - Pão com queijo/manteiga e sumo de ananás natural

Dia 22

Sopa curgete

Coroa de atum com salada

Fruta

Lanche - Iogurte com bolo sem açúcar