



## EMENTA DE OUTUBRO

### **Dia 11**

Sopa de Legumes

Carne Guisada c/ Arroz

Fruta/ Gelatina

**Lanche** - Pão c/ Fiambre/manteiga e Leite

### **Dia 12**

Sopa Alho Francês e Abóbora

Caldeirada

Fruta

**Lanche** - Granola

### **Dia 13**

Couve Coração

Esparguete c/ Atum

Fruta

**Lanche** - Pão c/ Queijo/manteiga Leite/ Iogurte

### **Dia 14**

Sopa Agrião

Lasanha Vegetariana

Fruta

**Lanche** - Banana c/ Aveia e Leite/ Iogurte

### **Dia 15**

Sopa de Lombarda

Peixe Cozido com Brócolos

**Lanche** - Bolo s/ Açúcar e Sumo de Fruta Natural

Todos os pratos são acompanhados com salada e/ou legumes