

gertaleduca
alimentação inteligente

EMENTA

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO

Semana de 06-01-2014 a 10-01-2014

ALMOÇO

Segunda

06-01-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

ESPINAFRES
ALMONDEGAS ESTUFADAS C/ ESPARGUETE REGADO C/ MOLHO
ESPESSO DE TOMATE E SALADA ALFACE
FRUTA

Terça

07-01-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME CENOURA
FILETES PESCADA CROCANES NO FORNO C/ ARROZ
CENOURA RASPADA
GELATINA

Quarta

08-01-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FEIJÃO VERMELHO C/ COUVE BRANCA
FRANGO NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL REFOGADA EM MOLHO DE
LEGUMES
FRUTA

Quinta

09-01-2014

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FEIJÃO VERDE
TESOURINHOS DE PEIXE ASSADOS AO NATURAL C/ BATATA SALTEADA
SALADA TOMATE
FRUTA

Sexta

10-01-2014

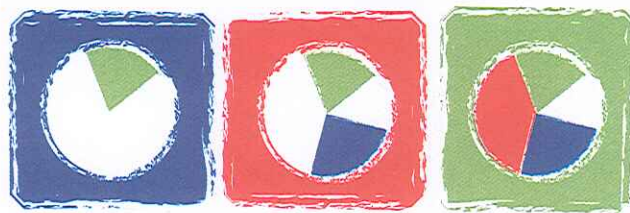
SOPA

PRATO

SOBREMESA

ALHO FRANCES
FEIJOADA (CUBINHOS DE PORCO, FRANGO, FEIJÃO BRANCO,
CENOURA, COUVES E ARROZ)
FRUTA





gertaleduca

alimentação inteligente

EMENTA

MUNICIPIO DE FAMALICÃO

Semana de 13-01-2014 a 17-01-2014

ALMOÇO

Segunda

SOPA
PRATO

SOBREMESA

13-01-2014

CREME ERVILHAS
HAMBURGUER NO FORNO C/ ARROZ DE TOMATE
SALADA ALFACE
FRUTA

Terça

SOPA
PRATO

SOBREMESA

14-01-2014

COUVE FLÔR
ESPARGUETE DO MAR (TINTUREIRA, DELICIAS)
COUVE BRANCA SALTEADA
FRUTA

Quarta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

15-01-2014

COUVE LOMBARDA
PERU ESTUFADO EM TOMATE, CEBOLA C/ PURE DE BATATA
CENOURA RASPADA
FRUTA

Quinta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

16-01-2014

NABO C/ FEIJÃO CATARINO
TRANCHES DE PEIXE NO FORNO C/ MOLHO TOMATE E ARROZ
COUVE ROXA
IOGURTE

Sexta

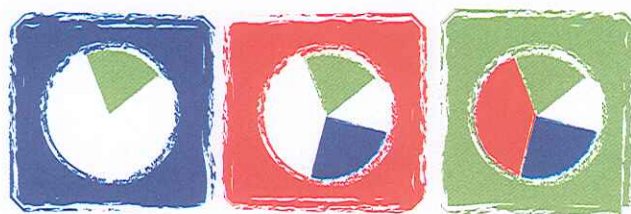
SOPA
PRATO

SOBREMESA

17-01-2014

BROCOLOS
RANCHINHO (C. PORCO, FRANGO, MACARRONETE, GRÃO, CENOURA E
REPOLHO Á JULIANA)
FRUTA





gertaleduca

alimentação inteligente

EMENTA

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO

Semana de 20-01-2014 a 24-01-2014

ALMOÇO

Segunda

SOPA
PRATO

SOBREMESA

MACEDÓNIA

CARNE DE VITELA Á BOLONHESA C/ ARROZ DE ERVILHA
CENOURARASPADA
FRUTA

20-01-2014

Terça

SOPA
PRATO

SOBREMESA

REPOLHO Á JULIANA

TORTILHA DE BACALHAU (BACALHAU, OVO E BATATA) C/ SALADA
GELATINA

21-01-2014

Quarta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

CREME ABÓBORA

MACARRONETE ESTUFADO C/ PÁ PORCO, FRANGO, FEIJÃO
VERMELHO, CENOURA E LOMBARDA Á JULIANA
FRUTA

22-01-2014

Quinta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

ESPINAFRES C/ GRÃO

SALADA DE ARROZ COLORIDO (MILHO E MACEDÓNIA) C/ LOMBO DE
CAVALA LASCADO E ALFACE
FRUTA

23-01-2014

Sexta

SOPA
PRATO

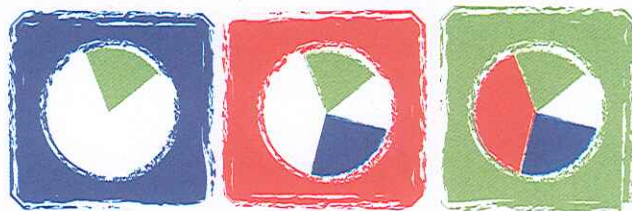
SOBREMESA

COUVE SABOIA

FRANGO ESTUFADO C/ MASSA COTOVELOS REGADA EM MOLHO
CENOURA E TOMATE
FRUTA

24-01-2014





gertaleduca

alimentação inteligente

EMENTA

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO

Semana de 27-01-2014 a 31-01-2014

ALMOÇO

Segunda

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FEIJÃO VERDE

OVOS MEXIDOS C/ COGUMELOS E MASSA FUSILLI POLVILHADA C/
ERVAS AROMÁTICAS E ALFACE

FRUTA

27-01-2014

Terça

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FAVAS C/ COUVE LOMBARDA

LOMBINHOS PESCADA NO FORNO C/ ARROZ

BRÓCOLOS COZIDOS

FRUTA

28-01-2014

Quarta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

CREME ALHO FRANCÊS

TIRINHAS DE PORCO ESTUF. AO NATURAL C/ MASSA ESPIRAL E MOLHO

TOMATE C/ ALFACE

FRUTA

29-01-2014

Quinta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

JULIANA DE COUVE BRANCA E CENOURA

CUBINHOS DE BATATA C/ TINTUREIRA LASCADA E MACEDÓNIA DE
LEGUMES COZIDOS

PUDIM

30-01-2014

Sexta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

COUVE FLÔR

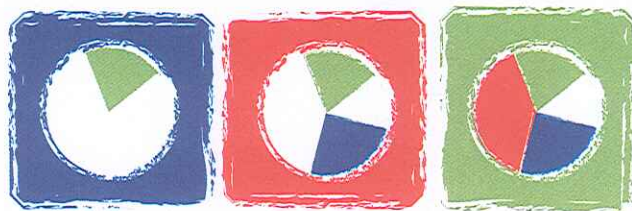
ARROZ DE AVES C/ CEN. RASPADA

SALADA ALFACE

FRUTA

31-01-2014





gertaleduca

alimentação inteligente

EMENTA

MUNICÍPIO DE FAMALICÃO

Semana de 03-02-2014 a 07-02-2014

ALMOÇO

Segunda

SOPA

PRATO

SOBREMESA

ERVILHAS E CENOURA

HAMBURGUER AVES NO FORNO C/ MASSA ESPIRAL, MOLHO TOMATE
E CEBOLA
FRUTA

03-02-2014

Terça

SOPA

PRATO

SOBREMESA

REPOLHO

ARROZ DE BACALHAU (ESTUFADO EM CEBOLA, ALHO, TOMATE)
SALADA ALFACE
GELATINA

04-02-2014

Quarta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

BROCOLOS

FRANGO ESTUFADO C/ ERVILHAS, ACOMPANHADO DE PURÉ
CENOURA RASPADA
FRUTA

05-02-2014

Quinta

SOPA

PRATO

SOBREMESA

FEIJÃO BRANCO C/ COUVE
ATUM À BOLONHESA
ALFACE
FRUTA

06-02-2014

Sexta

SOPA

PRATO

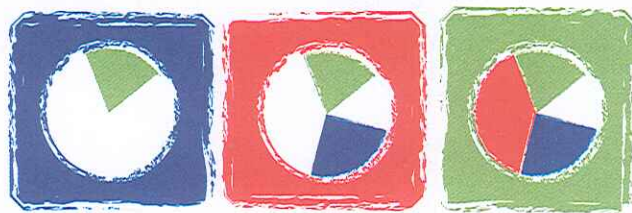
SOBREMESA

ABÓBORA C/ FEIJÃO VERDE

PÁ DE PORCO ASSADA C/MOLHO DE ALHO, ARROZ DE FEIJÃO
VERMELHO E REPOLHO
FRUTA

07-02-2014





gertaleduca
alimentação inteligente

EMENTA

MUNICIPIO DE FAMALICÃO

Semana de 10-02-2014 a 14-02-2014

ALMOÇO

Segunda

SOPA
PRATO

SOBREMESA

COUVE DE BRUXELAS
GRATINADO DE VITELA C/ MACARRONETE
SALADA TOMATE
FRUTA

10-02-2014

Terça

SOPA
PRATO

SOBREMESA

CREME ABÓBORA
ARROZ ENRIQUECIDO DE OVOS, FRUTOS DO MAR, CENOURA
ALFACE
IOGURTE

11-02-2014

Quarta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

REPOLHO C/ GRÃO
JARDINEIRA DE PERÚ (PERÚ AOS PEDAÇOS, BAT. AOS CUBOS,
MACEDONIA LEGUMES ESTUFADOS) C/ CENOURA
FRUTA

12-02-2014

Quinta

SOPA
PRATO

SOBREMESA

COUVE FLÔR E CENOURA
LOMBO FOGONERO ASSADO C/ ARROZ
SALADA MISTA
FRUTA

13-02-2014

Sexta

SOPA
PRATO
SOBREMESA

COUVE PORTUGUESA
CUBINHOS PORCO REFOGADOS C/ COTOVELO, FEIJÃO E LOMBARDA
FRUTA

14-02-2014

