

## Plano de Ementa - JI / EB

# Semana 7 de Contigência

(Semana de 27 a 30 de abril de 2020)

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Arroz de Peixe com Ervilhas e Cenoura aos cubos	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo		Bolacha
3ª Feira	Prato	Perna de Borrego estufada com Arroz branco e Esparregado	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
	Sobremesa	*Fruta da época	Bebida	logurte		Leite meio-gordo
4ª Feira	Prato	Arroz de Bacalhau com Grelos	Sandes	Pão com Doce		Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Carne de Vaca estufada com Massa Espiral	Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga		Bolacha
6ª Feira	Prato		Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
	Sobremesa		Bebida	logurte		Leite meio-gordo
			Sandes	Pão com Marmelada		Madalena
			Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
			Bebida			
			Fruta			

		<u>ALMOÇO</u>		<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
			<b>Bebida</b>	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
<b>2ª Feira</b>	<b>Prato</b>	Carne de Vaca á Bolonhesa	<b>Sandes</b>	Pão com Queijo	Bolacha
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	<b>Fruta</b>	*Fruta da época	*Fruta da época
			<b>Bebida</b>	logurte	Leite meio-gordo
<b>3ª Feira</b>	<b>Prato</b>	Pescada assada com Batata assada aos cubos	<b>Sandes</b>	Pão com Doce	Madalena
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	<b>Fruta</b>	*Fruta da época	*Fruta da época
			<b>Bebida</b>	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
<b>4ª Feira</b>	<b>Prato</b>	Arroz de Aves tostado (frango e peru) <b>SEM-ABRIGO:</b> Rolo no forno com Arroz Alegre	<b>Sandes</b>	Pão com Manteiga	Bolacha
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	<b>Fruta</b>	*Fruta da época	*Fruta da época
			<b>Bebida</b>	logurte	Leite meio-gordo
<b>5ª Feira</b>	<b>Prato</b>	Massinha de Peixe	<b>Sandes</b>	Pão com Marmelada	Madalena
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	<b>Fruta</b>	*Fruta da época	*Fruta da época
			<b>Bebida</b>	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
<b>6ª Feira</b>	<b>Prato</b>	Jardineira de Porco <b>SEM-ABRIGO:</b> Febras de Cebolada com Arroz	<b>Sandes</b>	Pão com manteiga	Bolacha
	<b>Sobremesa</b>	*Fruta da época	<b>Fruta</b>	*Fruta da época	*Fruta da época