



CENTRO SOCIAL S.JOÃO



Ementa de 14 a 18 janeiro 2019

		Creche 2	Pre escolar
2° feira 	REFORÇO	Bolacha Maria	Bolacha Maria
	ALMOÇO	Sopa de brocolos Jardineira de peru ao natural laranja aos cubos	Sopa de brocolos Jardineira de peru ao natural laranja aos cubos
	LANCHE	Leite branco + Pão com Queijo	Leite branco + Pão com Queijo
	REFORÇO	Pão seco	Pão seco
3° FEIRA 	REFORÇO	Pera	Pera
	ALMOÇO	Sopa de couve lombarda Red fish assado com arroz branco e salada de alface Pudim Baunilha	Sopa de couve lombarda Red fish assado com arroz branco e salada de alface Pudim Baunilha
	LANCHE	Iogurte aroma+ Pão fiambre	Iogurte aroma+ Pão fiambre
	REFORÇO	Pão seco	Pão seco
4° FEIRA 	REFORÇO	Bolacha Maria	Bolacha Maria
	ALMOÇO	Sopa de couve penca Bochechas estufadas ao natural com batata e cenoura Banana	Sopa de couve penca Bochechas estufadas ao natural com puré e cenoura Banana
	LANCHE	Sumo Fruta / Leite simples+ Pão com marmelada	Leite simples + Pão com marmelada
	REFORÇO	Pão seco	Pão seco
5° FEIRA 	REFORÇO	Maçã	Maçã
	ALMOÇO	Sopa de repolho Carapau grelhado com batata e brocolos maçã aos cubos	Sopa de repolho Carapau grelhado com batata e brocolos maçã aos cubos
	LANCHE	Iogurte aroma + Pão com manteiga	Iogurte aroma + Pão com manteiga
	REFORÇO	Pão seco	Pão seco
6° FEIRA 	REFORÇO	Bolacha Maria	Bolacha Maria
	ALMOÇO	Caldo verde Rolo de carne assada com esparguete e ervilhas laranja aos cubos	Caldo verde Rolo de carne assada com esparguete e ervilhas laranja aos cubos
	LANCHE	Sumo de fruta + Pão com Tulicreme	Sumo de fruta + Pão com Tulicreme
	REFORÇO	Pão seco	Pão seco