

**gertaleduca**  
alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO FAMILICÃO**  
Semana de 27-10-2014 a 31-10-2014

### ALMOÇO

Segunda

27-10-2014

SOPA

ESPINAFRES

PRATO

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

SOBREMESA

FRUTA

Terça

28-10-2014

SOPA

CREME CENOURA

PRATO

TESOURINHOS DE PESCADA ASSADOS C/ ARROZ  
CENOURA RASPADA

SOBREMESA

GELATINA

Quarta

29-10-2014

SOPA

LENTILHAS

PRATO

MASSA ESPIRAL C/ FRANGO E LOMBARDA Á JULIANA  
FRUTA

SOBREMESA

Quinta

30-10-2014

SOPA

FEIJÃO VERDE

PRATO

SALADA QUENTE DE PESCADA C/ BATATA  
MACEDÔNIA DE LEGUMES

SOBREMESA

FRUTA

Sexta

31-10-2014

SOPA

CEBOLA E ALHO FRANCES

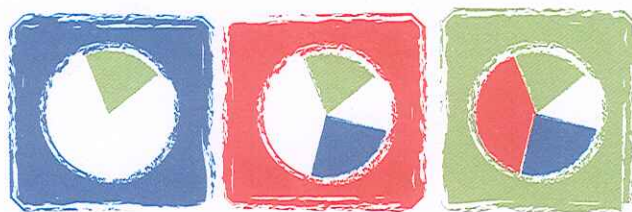
PRATO

CUBINHOS DE PORCO E FRANGO C/ FEIJÃO BRANCO, CEN. E COUVES  
ESTUF. C/ ARROZ BRANCO

SOBREMESA

FRUTA





**gertaleduca**  
alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 03-11-2014 a 07-11-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**03-11-2014**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME ERVILHAS  
MACARRÃO À BOLONHESA  
SALADA DE ALFACE  
FRUTA**

**Terça**

**04-11-2014**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**COUVE FLÔR  
PALOCO DO PACIFICO Á GOMES DE SÁ  
CENOURA RASPADA  
PUDIM**

**Quarta**

**05-11-2014**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**COUVE LOMBARDA  
PERNINHA DE FRANGO ESTUFADA C/ ARROZ  
BRÓCOLOS  
FRUTA**

**Quinta**

**06-11-2014**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME DE FEIJÃO C/ ABÓBORA E MASSINHAS  
MASSA ESPIRAL DE TINTUREIRA C/ ERVILHAS E MILHO  
FRUTA**

**Sexta**

**07-11-2014**

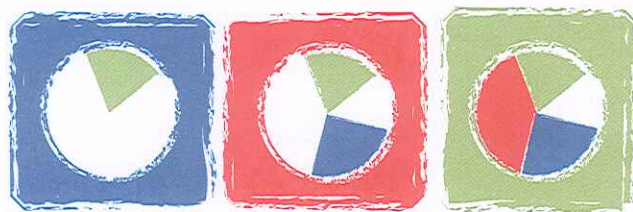
**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**BROCOLOS  
ESTUFADO DE CARNES (PORCO E FRANGO) C/ ARROZ, REPOLHO E  
CENOURA SALTEADOS  
FRUTA**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 10-11-2014 a 14-11-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**10-11-2014**

**MACEDÓNIA**

**SALADA QUENTE DE COTOVELINHOS C/ CAVALA E ERVILHAS**

**FRUTA**

**Terça**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**11-11-2014**

**CREME LEGUMES**

**ROJÕES C/ ARROZ**

**SALADA ALFACE**

**QUEQUE**

**Quarta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**12-11-2014**

**CREME ABÓBORA**

**RANCHINHO C/ COUVE BRANCA**

**FRUTA**

**Quinta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**13-11-2014**

**ESPINAFRES C/ GRÃO**

**FILETES DE PEIXE C/ ARROZ DE MILHO**

**CENOURA RASPADA**

**FRUTA**

**Sexta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**14-11-2014**

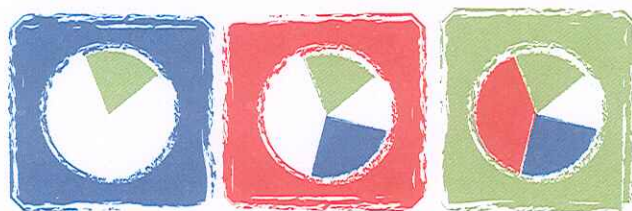
**LOMBARDA**

**JARDINEIRA DE FRANGO**

**FEIJÃO VERDE**

**FRUTA**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICIPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 17-11-2014 a 21-11-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**17-11-2014**

**SOPA**

**ERVILHAS E CENOURA**

**PRATO**

**OVOS MEXIDOS C/ FIAMBRE, COGUMELOS ACOMPANHA ARROZ E  
LEGUMES ESTUFADOS**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Terça**

**18-11-2014**

**SOPA**

**REPOLHO**

**PRATO**

**FOGONERO ESTUFADO C/ MOLHO TOMATE, ACOMPANHA MASSA DE  
COTOVELINHOS**

**SOBREMESA**

**GELATINA**

**Quarta**

**19-11-2014**

**SOPA**

**BROCOLOS**

**PRATO**

**FRANGO CORADO C/ ARROZ DE CENOURA  
SALADA DE TOMATE**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Quinta**

**20-11-2014**

**SOPA**

**FEIJÃO BRANCO C/ COUVE**

**PRATO**

**ATUM À BOLONHESA**

**SOBREMESA**

**ALFACE**

**FRUTA**

**Sexta**

**21-11-2014**

**SOPA**

**ABÓBORA C/ FEIJÃO VERDE**

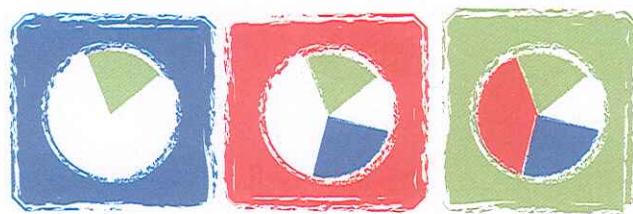
**PRATO**

**CUBINHOS DE PORCO ESTUFADOS C/ ERVILHAS E ARROZ**

**SOBREMESA**

**FRUTA**





**gertaleduca**

alimentação inteligente

## EMENTA

**MUNICÍPIO DE FAMALICÃO**

*Semana de 24-11-2014 a 28-11-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**FEIJÃO VERDE**

**HAMBURGUER DE VACA NO FORNO C/ ESPARGUETE SALTEADO**

**SALADA ALFACE**

**FRUTA**

**24-11-2014**

**Terça**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME DE FAVAS**

**FILETES DE PESCADA C/ SALADA DE BATATA**

**MACEDÔNIA DE LEGUMES**

**IOGURTE**

**25-11-2014**

**Quarta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**CREME ALHO FRANCÊS**

**ARROZ DE FRANGO C/ CENOURA E LOMBARDA**

**FRUTA**

**26-11-2014**

**Quinta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

**JULIANA DE COUVE BRANCA E CENOURA**

**MASSA À LAVRADOR (CARNES, LEGUMES, FEIJÃO E MACARRONETE)**

**FRUTA**

**27-11-2014**

**Sexta**

**SOPA**

**PRATO**

**SOBREMESA**

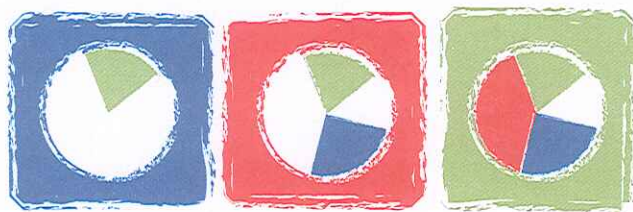
**COUVE FLÔR**

**BARRINHAS DE PEIXE NO FORNO ACOMPANHA C/ ARROZ DE TOMATE  
E CENOURA RASPADA**

**FRUTA**

**28-11-2014**





**gertaleduca**  
alimentação inteligente

## EMENTA

**CÂMARA MUNICIPAL PÓVOA DE VARZIM**

*Semana de 01-12-2014 a 05-12-2014*

### ALMOÇO

**Segunda**

**01-12-2014**

**SOPA**

**NABO C/ LOMBARDA**

**PRATO**

**PICADINHO DE VITELA C/ COURGETTE, MASSA ESPIRAL E CENOURA**

**SOBREMESA**

**RASPADA**

**FRUTA**

**Terça**

**02-12-2014**

**SOPA**

**CREME ABÓBORA**

**PRATO**

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

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Quarta**

**03-12-2014**

**SOPA**

**COUVE PORTUGUESA**

**PRATO**

**CUBINHOS DE PORCO REFOGADOS C/ MACARRONETE, GRÃO E  
LOMBARDA**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

**Quinta**

**04-12-2014**

**SOPA**

**CANJA GALINHA**

**PRATO**

**JARDINEIRA DO MAR**

**LEGUMES ( ERVILHA, FEIJÃO VERDE E NABO)**

**SOBREMESA**

**GELATINA**

**Sexta**

**05-12-2014**

**SOPA**

**REPOLHO C/ GRÃO**

**PRATO**

**ARROZ DE AVES EM CAMADAS DE LEGUMES**

**SOBREMESA**

**FRUTA**

