1, 2, 3...

AEA ... Uma colherada de cada vez Ementa: novembro 2026

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Semana 1 De: 02/11 A: 06/11	**Sopa:** Sopa de couve-flor **2º Prato:** Croquetes de carne com arroz de macedónia **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Creme de ervilhas **2º Prato:** Solha no forno com batata e couve-de-bruxelas cozidas **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Juliana **2º Prato:** Feijão com ovos e massa **Salada:** Tomate, pepino, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de nabiças **2º Prato:** Perca grelhada com arroz e brócolos cozidos **Salada:** Alface-roxa, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **2º Prato:** Bifes de frango de cebolada com massa esparguete **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 2 De: 09/11 A: 13/11	**Sopa:** Caldo-verde **2º Prato:** Jardineira de pota **Salada:** Alface, couve-roxa e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de abóbora **2º Prato:** Gratinado de *tagliatelle* e peru com legumes no forno **Salada:** Tomate, pepino e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de coentros **2º Prato:** Salmão grelhado com arroz de cenoura **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de legumes **2º Prato:** Lombo de porco no forno com laranja e massa tricolor **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão com espinafres **2º Prato:** Corvina cozida com batata e feijão-verde cozido **Salada:** Tomate, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época ou Pudim
Semana 3 De: 16/11 A: 20/11	**Sopa:** Sopa de brócolos **2º Prato:** Salada quente de massa com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de cenoura **2º Prato:** Barrinhas de pescada com arroz de coentros **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Salada:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alface **2º Prato:** Rancho com carne de porco, grão, nabiças, cenoura e massa **Salada:** Tomate, pepino e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão **2º Prato:** Dourada grelhada com batata assada e couve-flor cozida **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de agrião **2º Prato:** Peitos de frango no forno com arroz de ervilhas **Salada:** Tomate, alface, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 4 De: 23/11 A: 27/11	**Sopa:** Sopa de abóbora **2º Prato:** Empadão de arroz com atum **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de feijão-verde **2º Prato:** Bifes de peru grelhados com massa esparguete **Salada:** Tomate, alface, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de alho-francês **2º Prato:** Feijão-frade com bacalhau, batata e cenoura cozida **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Juliana **Prato:** Costeletas de porco no forno com limão e arroz de cogumelos **Salada:** Tomate, pepino, cenoura e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de grão com beldroegas **2º Prato:** Massada de tamboril **Salada:** Alface, couve-roxa e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época
Semana 5 De: 30/11 A: 04/12	**Sopa:** Sopa de cenoura **2º Prato:** Legumes à Brás **Salada:** Pepino, alface e cebola **Sobremesa:** Fruta da época	**Feriado**	**Sopa:** Sopa de espinafres **2º Prato:** Espetadas de peru no forno com massa tricolor **Salada:** Alface, tomate e cenoura **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Puré de feijão com couve **2º Prato:** Caldeirada de lulas **Salada:** Alface, pepino, tomate e couve-roxa **Sobremesa:** Fruta da época	**Sopa:** Sopa de curgete **2º Prato:** Febras de porco grelhadas com arroz de feijão **Salada:** Alface-roxa, cenoura e pepino **Sobremesa:** Fruta da época

