

EMENTA

| 2ª. FEIRA | 3.º FEIRA | 4ª FEIRA | 5.ª FEIRA | 6ª. FEIRA |
|---|---|---|--|---|
| SOPA | SOPA | SOPA | SOPA | SOPA |
| BRÓCOLOS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos | NABIÇA Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette, nabiça | JULIANA Água, sal, azeite, abóbora, alho francês, repolho, nabo | ERVILHAS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, ervilhas | COUVE PORTUGUESA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve portuguesa |
| PRATO | PRATO | PRATO | PRATO | PRATO |
| SALADA DE FEIJÃO-FRADE Azeite, sal, feijão-frade, atum, ovo, cebola e salsa SALADA DE TOMATE E CEBOLA | BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE Azeite, sal, limão, alho, peito de peru, esparguete SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA | ABRÓTEA ASSADA NO FORNO COM BATATA COZIDA Abrótea, sal, limão, alho, batata SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CEBOLA | FÊVERAS DE PORCO ESTUFADAS COM FUSILLI Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, fêveras de porco, massa fusilli SALADA DE ALFACE E CEBOLA | PESCADA FRITA COM ARROZ DE CENOURA Azeite, sal, arroz, cenoura, pescada, óleo SALADA DE ALFACE E CEBOLA |
| SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA |
| Laranja/Maçã/Pêra | Banana/Laranja/Maçã | Mousse de chocolate/Maçã | Maçã/Pêra/Tangerina | Kiwi/Laranja/Pêra |

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013.