

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
	COUVE- FLOR Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	ALHO FRANCÊS Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
	COELHO ESTUFADO COM MASSA DE CENOURA E ERVILHAS Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa, cenoura, ervilhas, coelho SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	MARUCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE REPOLHO Maruca, arroz, repolho, azeite, cebola, água, sal Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	JARDINEIRA Azeite, sal, pimentão, cebola, alho, carne de vitela, batata, cenoura SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	FILETES DE PESCADA PANADOS COM MASSA DE CENOURA Azeite, sal, limão, filetes de pescada panados, cenoura, massa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
	Kiwi/Laranja/Maçã	Banana/Maçã/Pêra	Gelatina/Laranja	Maçã/Pêra/Tangerina

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.