

# EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
<b>ABÓBORA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	<b>COUVE- FLOR</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	<b>ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	<b>ALHO FRANCÊS</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	<b>AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>ROLINHOS DE PEIXE COM MASSA COM MOLHO DE TOMATE</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate rolinhos de peixe, massa <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>ARROZ DE FRANGO COM SALSICHAS E ERVILHAS</b> Azeite, sal, alho, cebola, frango, arroz, salsichas, ervilhas, polpa de tomate, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA COZIDA</b> Azeite, sal, alho, peixe vermelho, batata, vinagre, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>COELHO ESTUFADO COM ARROZ</b> Azeite, sal, alho, coelho, cebola, arroz, polpa de tomate, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>MASSA DE ATUM</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa cortada, atum <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
Laranja/Maçã/Pêra	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.**