

E M E N T A				
2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
FEIJÃO VERDE Água, sal, azeite, batata, alho, courgette, abóbora, feijão verde	CENOURA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, cenoura	REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho, feijão branco	CANJA Água, sal, azeite, alho, frango desfiado, massa pevide,	CALDO VERDE Água, sal, azeite, cebola, batata, couve-galega
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ARROZ À VALENCIANA Arroz, água, cebola, alho, azeite, ervilhas, carne de vitela e frango, salsichas, sal, polpa de tomate, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	MARUCA NO FORNO COM BATATA COZIDA Azeite, sal, alho, vinagre, maruca, pimentão, batata SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	LASANHA Placa de lasanha, sal, azeite, polpa de tomate, vitela, cebola, alho. Molho Bechamel SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	BACALHAU À ESPANHOLA Azeite, sal, cebola, polpa de tomate, batata, bacalhau, pimentão SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	FÊVERAS DE PORCO ASSADAS COM ARROZ DE FEIJÃO SECO Azeite, sal, alho, cebola, fêveras, arroz, polpa de tomate, feijão seco Molho: azeite, alho, vinagre, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Dióspiro/Laranja/Pêra	Banana/Maçã/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.