

# 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>BRÓCOLOS</b> Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	<b>COURGETTE</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette, nabiça	<b>JULIANA</b> Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho, nabo	<b>ERVILHAS</b> Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, ervilhas	<b>COUVE PORTUGUESA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve portuguesa
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>SALADA DE FEIJÃO-FRADE</b> Azeite, sal, feijão-frade, atum, ovo, cebola e salsa  <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE</b> Azeite, sal, limão, alho, peito de peru, esparguete Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>ABRÓTEA ASSADA NO FORNO COM BATATA COZIDA</b> Abrótea, sal, limão, alho, batata Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne picada de novilho, esparguete <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>PESCADA FRITA COM ARROZ DE CENOURA</b> Azeite, sal, arroz, cenoura, pescada, óleo <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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.**