

# 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>COURGETTE</b> Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette	<b>NABO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo	<b>CENOURA E GRÃO-DE-BICO</b> Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de-bico	<b>CREME DE LEGUMES</b> Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor	<b>FEIJÃO VERDE</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE</b> Azeite, sal, polpa de tomate, esparguete, hambúrguer de aves <b>SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA</b>	<b>LULAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS</b> Azeite, sal, polpa tomate, lulas, batata, cenoura, ervilhas <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA</b>	<b>LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> Azeite, sal, limão, alho, lombo de porco, cebola, arroz, brócolos <b>SALADA DE ALFACE, CEBOLA E PIMENTO</b>	<b>BACALHAU À GOMES DE SÁ</b> Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA</b> Azeite, sal, limão, alho, frango, arroz, cenoura <b>SALADA DE ALFACE, RÚCULA E CEBOLA</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>Kiwi/Maçã/Pêra</b>	<b>Banana/Laranja/Pêra</b>	<b>Tangerina/Maçã/Pêra</b>	<b>logurte/Laranja</b>	<b>Clementina/Pêra/Maçã</b>

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.