

| 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, cebola, frango, massa pevide, cenoura | CALDO VERDE Água, sal, azeite, cebola, batata, couve-galega |
| PRATO | PRATO | PRATO | PRATO | PRATO |
| FRANGO ESTUFADO COM BATATA Azeite, sal, alho, cebola, frango, batata SALADA DE ALFACE E CEBOLA | SALMÃO GRELHADO COM ARROZ DE REPOLHO Pescada, água, sal, azeite, arroz, repolho SALADA DE ALFACE E CEBOLA | COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA DE COTOVELO Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, carne de porco, massa de cotovelo BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA COZIDOS | BACALHAU COZIDO E DESFIADO COM OVO E GRÃO-DE-BICO Azeite, sal, batata, bacalhau, ovo, grão-de-bico, salsa e cebola SALADA DE ALFACE E CEBOLA | MASSA COM BIFINHO DE VITELA E COGUMELOS Azeite, sal, carne de vitela, polpa de tomate, massa cortada, cebola, alho, cogumelos REPOLHO, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS |
| 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.