

# 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>FEIJÃO VERDE</b> Água, sal, azeite, batata, alho, courgette, abóbora, feijão verde	<b>CENOURA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, cenoura	<b>REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO</b> Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho, feijão branco	<b>CANJA</b> Água, sal, azeite, alho, frango desfiado, massa pevide	<b>CALDO VERDE</b> Água, sal, azeite, cebola, batata, couve-galega
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>FRANGO ESTUFADO COM BATATA</b> Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, frango, batata <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>PESCADA COZIDA COM ARROZ DE REPOLHO</b> Pescada, água, sal, azeite, arroz, repolho <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA DE COTOVELO</b> Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, carne de porco, massa de cotovelo <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>BACALHAU COZIDO E DESFIADO COM OVO E GRÃO-DE-BICO</b> Azeite, sal, batata, bacalhau, ovo, grão-de-bico, salsa e cebola <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>MASSA COM BIFINHO DE VITELA E COGUMELOS</b> Azeite, sal, carne de vitela, polpa de tomate, massa cortada, cebola, alho, cogumelos <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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.



**SEMANA DE 9 A 13 DE JANEIRO 2017**