

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
BRÓCOLOS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	COURGETTE Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette, nabiça	JULIANA Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho, nabo	ERVILHAS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, ervilhas	COUVE PORTUGUESA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve portuguesa
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
SALADA DE FEIJÃO-FRADE Azeite, sal, feijão-frade, atum, ovo, cebola e salsa SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE Azeite, sal, limão, alho, peito de peru, esparguete Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	ABRÓTEA ASSADA NO FORNO COM BATATA COZIDA Abrótea, sal, limão, alho, batata Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	ESPARGUETE À BOLONHESA Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne picada de novilho, esparguete SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	PESCADA FRITA COM ARROZ DE CENOURA Azeite, sal, arroz, cenoura, pescada, óleo SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
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.