

# 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 COM FEIJÃO SECO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, courgette, feijão seco	<b>JULIANA</b> Água, sal, azeite, abóbora, alho francês, repolho, nabo, batata	<b>REPOLHO E FEIJÃO SECO</b> Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, repolho, feijão seco	<b>COUVE CORAÇÃO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve coração
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>SALADA RUSSA</b> Atum, batata, cenoura, feijão verde e ovo, água, azeite, sal <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>ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> Azeite, cebola, abrótea, sal, arroz, água, brócolos <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>MASSA DE FRANGO</b> Azeite, cebola, frango, cenoura, massa <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>BACALHAU À BRÁS</b> Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata palha, leite, ovo <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E PIMENTO</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.**