

| E M E N T A | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 2ª. FEIRA | 3.º FEIRA | 4ª FEIRA | 5.ª FEIRA | 6ª. FEIRA |
| SOPA | SOPA | SOPA | SOPA | SOPA |
| COURGETTE Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette, batata | NABO E CENOURA Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata | CENOURA Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de- bico | CREME DE LEGUMES Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor | FEIJÃO VERDE Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde |
| PRATO | PRATO | PRATO | PRATO | PRATO |
| ALMÔNDEGAS COM MASSA Azeite, sal, cebola, alho, polpa tomate, almôndegas, massa, água SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA | PESCADA COZIDA COM BATATAS E BRÓCOLOS Azeite, sal, pescada, batatas, brócolos SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA | CARNE DE NOVILHO GRELHADA COM ARROZ DE FEIJÃO SECO Bife de novilho, água, azeite, sal, cebola, arroz, feijão seco Molho: azeite, alho, vinagre, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE e CEBOLA | ESPARGUETE COM ATUM E COGUMELOS Azeite, sal, alho, esparguete, tomate, cebola, atum, cogumelos SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA | FRANGO ASSADO COM ARROZ DE REPOLHO Azeite, sal, cebola, limão, alho, frango, arroz, repolho, vinagre, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA |
| SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA | SOBREMESA |
| Kiwi/Maçã/Pêra | Banana/Laranja/Pêra | Tangerina/Maçã/Pêra | logurte/Laranja | Clementina/Pêra/Maçã |

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.