

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.