



SEMANA DE 25 A 29 DE SETEMBRO 2017

EMENTA

| 2ª. FEIRA | 3.º FEIRA | 4ª FEIRA | 5.ª FEIRA | 6ª. FEIRA |
|--|---|---|---|--|
| SOPA COURGETTE Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette, batata | SOPA NABO Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata, cenoura | SOPA CENOURA E GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de-bico | SOPA CREME DE LEGUMES Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor | SOPA FEIJÃO VERDE Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde |
| PRATO HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE Azeite, sal, polpa de tomate, esparguete, hambúrguer de aves SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA | PRATO LULAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS Azeite, sal, pimentão, lulas, batata, cenoura, alho SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA | PRATO Lombo de Porco Assado com Arroz de Brócolos Azeite, sal, limão, alho, lombo de porco, cebola, arroz, brócolos SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA | PRATO BACALHAU À GOMES DE SÁ Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA | PRATO FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA Azeite, sal, limão, alho, frango, arroz, cenoura Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA |
| SOBREMESA Kiwi/Maçã/Pêra | SOBREMESA Banana/Laranja/Pêra | SOBREMESA Tangerina/Maçã/Pêra | SOBREMESA Melão/Laranja | SOBREMESA 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/DSEAS/DGE/2013.