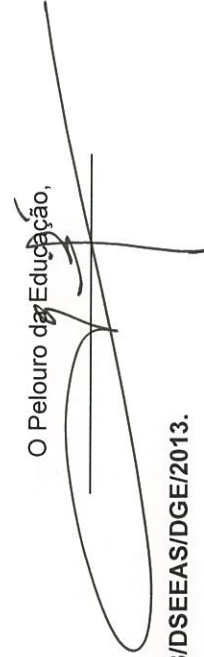


<b>E M E N T A</b>			
<b>2ª. FEIRA</b>	<b>3.º FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5.ª FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
<b>BRÓCOLOS</b> Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	<b>COURGETTE COM FEIJÃO SECO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, courgette, 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>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>ESPARGUETE À BOLONHESA</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne picada de novilho, esparguete	<b>ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ DE BRÓCOLOS</b> Azeite, cebola, abrótea, sal, arroz, água, brócolos	<b>MASSA DE FRANGO</b> Azeite, cebola, frango, cenoura, massa
<b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E PIMENTO OVO</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
			<b>COUVE CORAÇÃO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve coração
			<b>BACALHAU À BRÁS</b> Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata palha, leite, ovo
			<b>Kiwi/Laranja/Pêra</b>

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/DSEEA/IDGE/2013.

<b>E M E N T A</b>				
<b>2ª FEIRA</b>	<b>3.º FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5.ª FEIRA</b>	<b>6ª FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
<b>COURGETTE</b> Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette, batata	<b>NABO E CENOURA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata	<b>CENOURA</b> Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de-bico	<b>CREME DE LEGUMES</b> Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor	<b>FEIJÃO VERDE</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>ALMÔNDEGAS COM MASSA</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa tomate, almôndegas, massa, água <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>PESCADA COZIDA COM BATATAS E BRÓCOLOS</b> Azeite, sal, pescada, batatas, brócolos <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>CARNE DE NOVILHO GRELHADA COM ARROZ DE FEIJÃO SECO</b> Bife de novilho, água, azeite, sal, cebola, arroz, feijão seco Molho: azeite, alho, vinagre, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE e CEBOLA</b>	<b>ESPARGUETE COM ATUM E COGUMELOS</b> Azeite, sal, alho, esparguete, tomate, cebola, atum, cogumelos <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>FRANGO ASSADO COM ARROZ DE REPOLHO</b> Azeite, sal, cebola, limão, alho, frango, arroz, repolho, vinagre, pimentão <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
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/DSEEA/S/DGEE/2013.