

SEMANA DE 30 DE OUTUBRO A 03 DE NOVEMBRO 2017

E M E N T A				
2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
ABÓBORA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	COUVE- FLOR Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	FERIADO	ALHO FRANCÊS Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
EMPADÃO DE ATUM Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, atum, batata, leite, manteiga SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	COELHO ESTUFADO COM MASSA DE CENOURA E ERVILHAS Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa, cenoura, ervilhas, coelho SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA		JARDINEIRA Azeite, sal, pimentão, cebola, alho, carne de vitela, batata, cenoura SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	FILETES DE PESCADA PANADOS COM MASSA DE CENOURA Azeite, sal, limão, filetes de pescada panados, cenoura, massa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã		Gelatina/Laranja	Maçã/Pêra/Tangerina

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

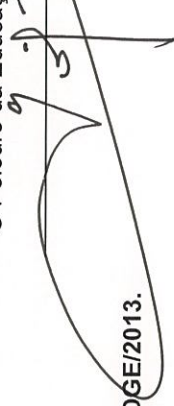
Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEA/DSGE/2013.

E M E N T A				
2ª. FEIRA	3.ª FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
FEIJOÃO VERDE Água, sal, azeite, batata, alho, courgette, abóbora, feijão verde	CENOURA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, cenoura	REPOLHO COM FEIJOÃO BRANCO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho, feijão branco	CANJA Água, sal, azeite, alho, frango desfiado, massa pevide	CALDO VERDE Água, sal, azeite, cebola, batata, couve-galega
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
FRANGO ESTUFADO COM BATATA Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, frango, batata SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE REPOLHO Pescada, água, sal, azeite, arroz, repolho SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA DE COTOVELO Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, carne de porco, massa de cotovelo	BACALHAU COZIDO E DESFIADO COM OVO E GRÃO-DE-BICO Azeite, sal, batata, bacalhau, ovo, grão-de-bico, salsa e cebola SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	MASSA COM BIFINHO DE VITELA E COGUMELOS Azeite, sal, carne de vitela, polpa de tomate, massa cortada, cebola, alho, cogumelos SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Dióspiro/Laranja/Pêra	Banana/Maçã/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/DSEAS/DGE/2013.



SEMANA DE 13 A 17 DE NOVEMBRO 2017

E M E N T A				
2ª FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6.ª FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
BRÓCOLOS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	COURGETTE Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette, nabiça	JULIANA Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho francês, repolho, nabo	ERVILHAS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, ervilhas	COUVE PORTUGUESA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve portuguesa
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
SALADA DE FEIJÃO-FRADE Azeite, sal, feijão-frade, atum, ovo, cebola e salsa	BIFE DE PERU GRELHADO COM ESPARGUETE Azeite, sal, limão, alho, peito de peru, esparguete Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão	ABRÓTEA ASSADA NO FORNO COM BATATA COZIDA Abrótea, sal, limão, alho, batata Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão	ESPARGUETE À BOLONHESA Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne picada de novilho, esparguete	PESCADA FRITA COM ARROZ DE CENOURA Azeite, sal, arroz, cenoura, pescada, óleo
SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
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/DSEAS/DGE/2013.

SEMANA DE 20 A 24 DE NOVEMBRO 2017

E M E N T A					
2ª. FEIRA	3.ª FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA	
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	
COURGETTE Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette, batata	NABO Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata, cenoura	CENOURA E GRÃO-DE-BICO 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	
HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE Azeite, sal, polpa de tomate, esparguete, hambúrguer de aves SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	LULAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS Azeite, sal, pimentão, lulas, batata, cenoura, alho SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS Azeite, sal, limão, alho, lombo de porco, cebola, arroz, brócolos SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	BACALHAU À GOMES DE SÁ Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	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	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	
Kiwi/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Pêra	Tangerina/Maçã/Pêra	Gelatina/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/DSEEEAS/DGE/2013.

E M E N T A				
2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
ABÓBORA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	COUVE- FLOR Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	ALHO FRANCÊS Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	FERIADO
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ROLINHOS DE PEIXE COM MASSA COM MOLHO DE TOMATE Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate rolinhos de peixe, massa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	ARROZ DE FRANGO COM SALSICHAS E ERVILHAS Azeite, sal, alho, cebola, frango, arroz, salsichas, ervilhas, polpa de tomate, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA COZIDA Azeite, sal, alho, peixe vermelho, batata, vinagre, pimentão SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	COELHO ESTUFADO COM ARROZ Azeite, sal, alho, coelho, cebola, arroz, polpa de tomate, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Banana/Maçã/Pêra	Gelatina/Laranja	

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.