

E M E N T A				
2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
FEIJÃO VERDE Água, sal, azeite, batata, alho, courgette, abóbora, feijão verde	CENOURA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, cenoura	REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho, feijão branco	CANJA Água, sal, azeite, alho, frango desfiado, massa pevide,	FERIADO
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ARROZ À VALENCIANA Arroz, água, cebola, alho, azeite, ervilhas, carne de vitela e frango, salsichas, sal, polpa de tomate, pimentão	MARUCA NO FORNO COM BATATA COZIDA Azeite, sal, alho, vinagre, maruca, pimentão, batata	LASANHA Placa de lasanha, sal, azeite, polpa de tomate, vitela, cebola, alho. Molho Bechamel	BACALHAU À ESPANHOLA Azeite, sal, cebola, polpa de tomate, batata, bacalhau, pimentão	
SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Dióspiro/Laranja/Pêra	

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,

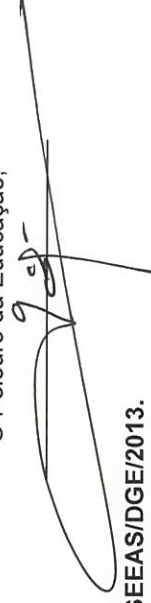


Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista
Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEAS/DGE/2013.

E M E N T A			
2.ª FEIRA	3.º FEIRA	4.ª FEIRA	5.ª FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
BRÓCOLOS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	COURGETTE COM FEIJÃO SECO Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, courgette, feijão seco	JULIANA Água, sal, azeite, abóbora, alho francês, repolho, nabo, batata	REPOLHO E FEIJÃO SECO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, repolho, feijão seco
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
SALADA RUSSA Atum, batata, cenoura, feijão verde e ovo, água, azeite, sal	ESPARGUETE À BOLONHESA Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, carne picada de novilho, esparguete	ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ DE BRÓCOLOS Azeite, cebola, abrótea, sal, arroz, água, brócolos	MASSA DE FRANGO Azeite, cebola, frango, cenoura, massa
SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	SALADA DE ALFACE, TOMATE E PIMENTO
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	Maçã/Pêra/Tangerina
			BACALHAU À BRÁS Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata palha, leite, ovo
			COUVE CORAÇÃO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve coração
			Kiwi/Laranja/Pêra

A Cozinha,

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/DGE/2013.