

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
		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	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	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
		Banana/Maçã/Pêra	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/DSEEAS/DGE/2013.