

EMENTA

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	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	MARUCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE REPOLHO Maruca, arroz, repolho, azeite, cebola, água, sal Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão 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
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	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.