

# EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
	<b>COUVE- FLOR</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	<b>ESPINAFRES e GRÃO-DE- BICO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	<b>ALHO FRANCÊS</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	<b>AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
	<b>COELHO ESTUFADO COM MASSA DE CENOURA E ERVILHAS</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa, cenoura, ervilhas, coelho <b>SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA</b>	<b>MARUCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE REPOLHO</b> Maruca, arroz, repolho, azeite, cebola, água, sal <b>SALADA DE ALFACE, PEPINO E CEBOLA</b>	<b>JARDINEIRA</b> Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, carne de vitela, batata, ervilhas, cenoura <b>SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA</b>	<b>PESCADA COZIDA COM MASSA e BRÓCOLOS COZIDOS</b> Pescada, água, sal, azeite, massa tricolor, brócolos <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
	<b>Kiwi/Laranja/Maçã</b>	<b>Banana/Maçã/Pêra</b>	<b>Gelatina/Laranja</b>	<b>Maçã/Pêra/Tangerina</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/DSEEAS/DGE/2013.**