

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	FERIADO	CANJA Água, sal, azeite, cebola, frango, massa pevide, cenoura	CALDO VERDE Água, sal, azeite, cebola, batata, couve-galega
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
FRANGO ESTUFADO COM BATATA Azeite, sal, alho, cebola, frango, batata SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA	FILETES DE PESCADA PANADOS COM ARROZ DE REPOLHO Azeite, sal, limão, filetes de pescada panados, repolho, polpa de tomate, arroz SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA		BACALHAU COZIDO E DESFIADO COM OVO E GRÃO-DE-BICO Azeite, sal, batata, bacalhau, ovo, grão-de- bico, salsa e cebola SALADA DE ALFACE, PEPINO E CEBOLA	MASSA CORTADA COM VITELA Azeite, sal, carne de vitela, polpa de tomate, massa cortada, cebola, alho REPOLHO, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra		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/DSEEAS/DGE/2013.