

# 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><br>Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor   | <b>ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO</b><br>Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico                                      | <b>ALHO FRANCÊS</b><br>Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês  | <b>AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO</b><br>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><br>Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa, cenoura, ervilhas, coelho<br><b>SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA</b> | <b>MARUCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE REPOLHO</b><br>Maruca, arroz, repolho, azeite, cebola, água, sal<br><b>SALADA DE ALFACE, PEPINO E CEBOLA</b> | <b>BATATA COZIDA COM VITELA ESTUFADA</b><br>Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, carne de vitela, batata, cenoura<br><b>SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA</b> | <b>FILETES DE PESCADA PANADOS COM MASSA DE CENOURA</b><br>Azeite, sal, limão, filetes de pescada panados, cenoura, massa<br><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.