

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
BRÓCOLOS Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, chuchu, brócolos	NABIÇA Água, sal, azeite, cebola, alho, cenoura, batata, cougette, nabiça	JULIANA Água, sal, azeite, abóbora, alho francês, repolho, nabo	REPOLHO E FEIJÃO SECO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, repolho, feijão seco	COUVE CORAÇÃO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, couve coração
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
SALADA RUSSA Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo, água, azeite, sal SALADA DE TOMATE, PEPINO E CEBOLA	ESPARGUETE À BOLONHESA Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, vinho branco, carne picada de novilho, esparguete SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA	ABRÓTEA COZIDA COM ARROZ DE BRÓCOLOS Azeite, cebola, abrótea, sal, arroz, água, brócolos SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA	MASSA DE FRANGO Azeite, cebola, frango, cenoura, massa SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA	BACALHAU À BRÁS Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata, ovo SALADA DE ALFACE, CEBOLA E PIMENTO
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	Maçã/Pêra/Tangerina	Kiwi/Laranja/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.