

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	REPOLHO COM FEIJÃO BRANCO Água, sal, azeite, batata, cenoura, cebola, alho, repolho, feijão branco	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	PESCADA COZIDA COM ARROZ DE REPOLHO Pescada, água, sal, azeite, arroz, repolho SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA	COSTELETAS DE PORCO ESTUFADAS COM MASSA DE COTOVELO Azeite, sal, alho, cebola, polpa de tomate, carne de porco, massa de cotovelo BRÓCOLOS, COUVE-FLOR E CENOURA COZIDOS	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 COM BIFINHO DE VITELA E COGUMELOS Azeite, sal, carne de vitela, polpa de tomate, massa cortada, cebola, alho, cogumelos REPOLHO, BRÓCOLOS E CENOURA COZIDOS
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	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.