

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	FERIADO
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ARROZ À VALENCIANA Arroz, água, cebola, alho, azeite, ervilhas, carne, amêijoas, salsichas, sal SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA	MARUCA NO FORNO COM MOLHO VERDE E BATATA COZIDA Azeite, sal, cebola, alho, salsa, vinagre, abrótea, batata SALADA DE ALFACE, PEPINO E CEBOLA	ESPARGUETE COM SALSICHAS, FIAMBRE, BACON, CENOURA Azeite, sal, cebola, alho, cenoura, salsicha, fiambre, bacon, esparguete SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA	BACALHAU À ESPANHOLA Azeite, sal, cebola, polpa de tomate, arroz, bacalhau SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Clementina/Maçã/Pêra	Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Dióspiro/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

Nota: Ementa sujeita a alteração imprevista

Ementa revista pela Dra. Daniela Santos (Nutricionista), estando de acordo com a Circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013