

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
ABÓBORA Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	COUVE-FLOR Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	ALHO FRANCÊS Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	CANJIA Água, frango, massa, sal
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ARROZ DE NOVILHO Arroz, cebola, sal, azeite novilho e tomate	PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA COZIDA Azeite, sal, cebola, alho, solha, batata	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM MASSA TRICOLOR Costeletas de porco, massa tricolor, tomate	SALADA RUSSA Atum, batata, cenoura, ervilha, feijão verde, ovo, azeite, sal	FRANGO ASSADO COM ARROZ SECO SALADA ALFACE Frango, arroz, azeite, cebola, alho, água, sal, alface
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Laranja/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Maçã	Banana/Maçã	Mousse de chocolate/Maçã	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 n.º 3/DSEEA/S/DGE/2013.