

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
FILETES PESCADA PANADOS COM ARROZ CENOURA. Filetes, arroz, cenoura, sal, cebola	ESPARGUETE À BOLONHESA Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, vinho branco, carne picada de novilho, esparguete	ARROZ DE LULAS Arroz, lulas, cebola, azeite, sal.	MASSA DE FRANGO Azeite, cebola, frango, cenoura, massa	BACALHAU À BRÁS Azeite, sal, cebola, salsa, bacalhau, batata, ovo
SALADA DE TOMATE	SALADA DE ALFACE, CENOURA.	SALADA DE TOMATE,	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE
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,


Paula Silva

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