

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
COURGETTE E GRÃO-DE-BICO Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette	NABO E CENOURA Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo	CENOURA Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de-bico	CREME DE LEGUMES Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor	FEIJÃO VERDE Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde
PRATO	PRATO	PRATO	PRATO	PRATO
ALMÔNDEGAS COM ESPARGUETE Azeite, sal, cebola, alho, polpa tomate, almôndegas, esparquete, água	PESCADA COZIDA COM BATATAS E CENOURA Azeite, sal, bacalhau, batatas, cenoura	CARNE DE NOVILHO GRELHADA COM ARROZ DE FEIJÃO SECO Bife de novilho, água, azeite, sal, cebola, arroz, feijão seco	SALMÃO GRELHADO COM BATATA ASSADA NO FORNO Salmão, batata, sal, azeite	MASSA GRATINADA Massa, cebola, sal, fiambre, bacon, alho, queijo, molho bechamel.
SALADA DE ALFACE, TOMATE	SALADA DE ALFACE	SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA	SALADA ALFACE	SALADA TOMATE
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Kiwi/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Pêra	Tangerina/Maçã/Pêra	logurte/Laranja	Clementina/Pêra/Maçã

A Cozinha,

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/DSEAS/DGE/2013