

# EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
<b>ABÓBORA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, abóbora, repolho	<b>COUVE- FLOR</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, cenoura, couve-flor	<b>ESPINAFRES e GRÃO-DE-BICO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, cenoura, espinafres, grão-de-bico	<b>ALHO FRANCÊS</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, courgette, abóbora, alho francês	<b>AGRIÃO E FEIJÃO BRANCO</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, chuchu, agrião, feijão branco
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>EMPADÃO DE ATUM</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, atum, batata, leite, manteiga	<b>COELHO ESTUFADO COM MASSA DE CENOURA E ERVILHAS</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa, cenoura, ervilhas, coelho	<b>MARUCA ASSADA NO FORNO COM ARROZ DE REPOLHO</b> Maruca, arroz, repolho, azeite, cebola, água, sal	<b>BATATA COZIDA COM VITELA ESTUFADA</b> Azeite, sal, polpa de tomate, cebola, alho, carne de vitela, batata, cenoura	<b>FILETES DE PESCADA PANADOS COM MASSA DE CENOURA</b> Azeite, sal, limão, filetes de pescada panados, cenoura, massa
<b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE E CEBOLA</b>	<b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
Laranja/Maçã/Pêra	Kiwi/Laranja/Maçã	Banana/Maçã/Pêra	Gelatina/Laranja	Maçã/Pêra/Tangerina

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.