

EMENTA

2ª. FEIRA	3.º FEIRA	4ª FEIRA	5.ª FEIRA	6ª. FEIRA
SOPA	SOPA	SOPA	SOPA	SOPA
COURGETTE Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette, batata	NABO Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo, batata, cenoura	CENOURA E GRÃO-DE-BICO 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
HAMBURGUER DE AVES e ESPARGUETE COM MOLHO DE TOMATE Azeite, sal, polpa de tomate, esparguete, hambúrguer de aves SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	LULAS ESTUFADAS COM BATATA, CENOURA E ERVILHAS Azeite, sal, pimentão, lulas, batata, cenoura, alho SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ DE BRÓCOLOS Azeite, sal, limão, alho, lombo de porco, cebola, arroz, brócolos SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA	BACALHAU À GOMES DE SÁ Azeite, sal, bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA Azeite, sal, limão, alho, frango, arroz, cenoura Molho: azeite, vinagre, alho, pimentão SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA
SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA	SOBREMESA
Kiwi/Maçã/Pêra	Banana/Laranja/Pêra	Tangerina/Maçã/Pêra	logurte/Laranja	Clementina/Pêra/Maçã

A Cozinheira,

O Pelouro da Educação,



SEMANA DE 23 A 27 JANEIRO DE 2016

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