

# 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	FERIADO	<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>ROLINHOS DE PEIXE COM MASSA COM MOLHO DE TOMATE</b> Azeite, sal, cebola, alho, rolinhos de peixe, massa <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E CEBOLA</b>		<b>PEIXE VERMELHO NO FORNO COM BATATA COZIDA</b> Azeite, sal, cebola, alho, solha, batata <b>SALADA DE ALFACE, PEPINO E CEBOLA</b>	<b>COELHO ESTUFADO COM PURÉ</b> Azeite, sal, limão, alho, coelho, cebola, puré de batata <b>SALADA DE ALFACE, PIMENTO E CEBOLA</b>	<b>MASSA DE ATUM</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa de tomate, massa cortada, atum <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA E TOMATE</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>Laranja/Maçã/Pêra</b>		<b>Banana/Maçã/Pêra</b>	<b>Gelatina/Laranja</b>	<b>Maçã/Pêra/Tangerina</b>

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.