

<b>E M E N T A</b>				
<b>2ª. FEIRA</b>	<b>3.º FEIRA</b>	<b>4ª FEIRA</b>	<b>5.ª FEIRA</b>	<b>6ª. FEIRA</b>
<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>	<b>SOPA</b>
<b>COURGETTE E GRÃO-DE-BICO</b> Água, sal, azeite, cenoura, cebola, alho, courgette	<b>NABO E CENOURA</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, chuchu, nabo	<b>CENOURA</b> Água, sal, azeite, cebola, cenoura, courgette, grão-de-bico	<b>CREME DE LEGUMES</b> Água, sal, azeite, batata, abóbora, alho-francês, couve-flor	<b>FEIJÃO VERDE</b> Água, sal, azeite, cebola, alho, batata, abóbora, feijão verde
<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>	<b>PRATO</b>
<b>ALMÔNDEGAS COM MASSA</b> Azeite, sal, cebola, alho, polpa tomate, almôndegas, massa, água <b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b>	<b>PESCADA COZIDA COM BATATAS E BRÓCOLOS</b> Azeite, sal, bacalhau, batatas, brócolos <b>SALADA DE ALFACE, BETERRABA E CEBOLA</b>	<b>CARNE DE NOVILHO GRELHADA COM ARROZ DE FEIJÃO SECO</b> Bife de novilho, água, azeite, sal, cebola, arroz, feijão seco <b>SALADA DE ALFACE, CENOURA e CEBOLA</b>	<b>ESPARGUETE COM ATUM E COGUMELOS</b> Azeite, sal, esparguete, tomate, cebola, atum, cogumelos <b>SALADA DE ALFACE, RABANETE E CEBOLA</b>	<b>FRANGO ASSADO COM ARROZ DE REPOLHO</b> Azeite, sal, cebola, limão, alho, frango, arroz, repolho <b>SALADA DE ALFACE, CEBOLA E PIMENTO</b>
<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>	<b>SOBREMESA</b>
<b>Kiwi/Maçã/Pêra</b>	<b>Banana/Laranja/Pêra</b>	<b>Tangerina/Maçã/Pêra</b>	<b>logurte/Laranja</b>	<b>Clementina/Pêra/Maçã</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