

Ementa de 23 de abril a 24 de maio

Semana Dia da semana	23 de abril a 26 de abril	29 de abril a 3 de maio	6 de maio a 10 de maio	13 de maio a 17 de maio	20 de maio a 24 de maio
Segunda		<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão.</p> <p>Prato: Arroz de camarão com delícias, tomate e pimento.</p> <p>Sobremesa: Clementina / Kiwi</p>	<p>Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa.</p> <p>Prato: Costeleta grelhada de porco com arroz de cenoura, salada de tomate e alface.</p> <p>Sobremesa: Banana / pera</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, couve-galega, abóbora.</p> <p>Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz e salada mista.</p> <p>Sobremesa: Laranja / iogurte</p>	<p>Sopa: batata, cenoura, courgette, nabo, espinafres.</p> <p>Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino.</p> <p>Sobremesa: Laranja/ Maça</p>
Terça	<p>Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca.</p> <p>Prato: Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate.</p> <p>Sobremesa: Maça/ Laranja</p>	<p>Sopa: Feijão, cenoura, batata, repolho, cebola.</p> <p>Prato: Panados de peru com talharim cozido e salada mista.</p> <p>Sobremesa: Pera/ maça</p>	<p>Sopa: courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa.</p> <p>Prato: Solha grelhada arroz de feijão.</p> <p>Sobremesa: Clementina/ iogurte</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora.</p> <p>Prato: Almôndegas de vitela com massa e salada de alface, tomate e pepino.</p> <p>Sobremesa: Pera / Clementina</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.</p> <p>Prato: Bacalhau à Gomes de Sá.</p> <p>Sobremesa: maça/ Tangerina</p>
Quarta	<p>Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda.</p> <p>Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino.</p> <p>Sobremesa: Banana / Laranja</p>	FERIADO	<p>Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda.</p> <p>Prato: Frango estufado com cenoura e ervilha e esparguete cozido.</p> <p>Sobremesa: Clementina / Pera</p>	<p>Sopa: Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa.</p> <p>Prato: Lombos de salmão grelhados, com batata cozida, legumes.</p> <p>Sobremesa: gelatina/ pera</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.</p> <p>Prato: Fêvera de caldeirada com arroz, salada de tomate, alface e pepino.</p> <p>Sobremesa: Banana/ pera</p>
Quinta	FERIADO	<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette.</p> <p>Prato: Rojões com arroz, salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Sobremesa: Laranja / Maça</p>	<p>Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração.</p> <p>Prato: Raia e ovo com batata cozida e legumes salteados.</p> <p>Sobremesa: Banana/ maça</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, feijão-verde e cebola.</p> <p>Prato: Bifes de peru grelhado com Esparguete cozido e salada tomate.</p> <p>Sobremesa: Banana / Tangerina</p>	<p>Sopa: Cenoura, nabo, couve.</p> <p>Prato: Arroz de lombos de pescada e delícias do mar, com tomate e pimento.</p> <p>Sobremesa: Banana/ tangerina</p>
Sexta	<p>Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.</p> <p>Prato: Tortilha de fiambre com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada.</p> <p>Sobremesa: Banana/ pera</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.</p> <p>Prato: Empadão de bacalhau com salada mista de alface, tomate e pepino.</p> <p>Sobremesa: Banana / pera</p>	<p>Sopa: Courgette, batata, lentilhas, cebola.</p> <p>Prato: Hambúrguer de vitela grelhado, espirais, cenoura ralada, tomate e alface.</p> <p>Sobremesa: Laranja/ Banana</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora.</p> <p>Prato: Empadão de peixe e salada de alface, tomate e cenoura ralada.</p> <p>Sobremesa: Pera / maça</p>	<p>Sopa: Cenoura, alho francês, courgette e penca.</p> <p>Prato: Douradinhos de pescada no forno salada russa</p> <p>Sobremesa: iogurte / Laranja</p>

Nota: Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

Esposende, 9 de abril de 2019

O Diretor: Albino Casado Neiva