

Ementa de 12 de outubro a 13 de novembro

Semana Dia da semana	12 de outubro a 16 de outubro	19 de outubro a 23 de outubro	26 de outubro a 30 de outubro	2 de novembro a 6 de novembro	9 de novembro a 13 de novembro
Segunda	Sopa: Cenoura, alho francês, courgette e penca. Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilha e cenoura e salada de tomate. Sobremesa: Banana / Laranja	Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Bifes de peru grelhados com cogumelos, massa e salada de alface. Sobremesa: Maça / Banana	Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate. Sobremesa: Pera / Banana	Sopa: Cenoura, courgette, nabo, espinafres e batata. Prato: Escalope de vitela com arroz seco e salada mista. Sobremesa: laranja/ Maça	Sopa: Cenoura, alho francês, repolho. Prato: Arroz de lombos de pescada e delícias do mar, com tomate e pimento. Sobremesa: Banana/ tangerina
Terça	Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa. Prato: Esparguete á bolonhesa com salada mista. Sobremesa: Maça/ tangerina	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora e penca. Prato: Maruca Assada com arroz e salada mistas. Sobremesa: Banana/ tangerina	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora. Prato: Costeleta grelhada com talharim cozido e salada. Sobremesa: Pera / Clementina	Sopa: Batata, Cenoura, Penca, Feijão. Prato: Massada de camarão com cogumelos. Sobremesa: Iogurte / Banana	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Peru assado com arroz e, cenoura ralada e tomate. Sobremesa: Bolo-rei
Quarta	Sopa: Courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa. Prato: Lombos de salmão grelhado com batata cozida e legumes . Sobremesa: Clementina/ iogurte	Sopa: Batata, courgette, nabo, cenoura, couve portuguesa. Prato: Jardineira (batata, vitela, cenoura, ervilha e tomate) Sobremesa: Pera/ Maça	Sopa: Batata, cebola, nabo, cenoura, couve lombarda. Prato: Filetes de peixe-gato com arroz de feijão. Sobremesa: Banana/ Iogurte	Sopa: Courgette, batata, lentilhas, cebola, espinafre. Prato: Coxas de peru assadas com arroz e salada. Sobremesa: Laranja/ pera.	Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Arroz de Polvo. Sobremesa: Banana/ Leite-creme
Quinta	Sopa: Canja Prato: Frango estufado com puré e salada de alface, tomate e pepino . Sobremesa: Laranja / Pera	Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Raia, ovo e batatas cozidas com legumes. Sobremesa: Banana/ iogurte	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Strogonoff de peru, com arroz e salada. Sobremesa: Clementina / Pera	Sopa: Batata, cenoura, couve-galega, abóbora. Prato: Lombos de pescada estufados com puré e salada mista. Sobremesa: Laranja / Maça	Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Banana / Bolo-rei
Sexta	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Arroz de tamboril e delicias do mar, com tomate e pimento. Sobremesa: Maça / Banana	Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Carne á Alentejana com batata e salada. Sobremesa: Laranja/ Banana	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Bacalhau á Brás com salada. Sobremesa: Maça / tarte de fruta	Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Tortilha de fiambre e salsichas ,com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada. Sobremesa: Banana/ pera	Sopa: Cenoura, alho francês, courgette e penca. Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e tomate. Sobremesa: Banana / Laranja

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

A Subdiretora: Ângela Novo

