

Ementa de 17 de setembro a 9 de outubro

Semana	17 de setembro a 18 de setembro	21 de setembro a 25 de setembro	28 de setembro a 2 de outubro	6 de outubro a 9 de outubro
Dia da semana				
Segunda		<p>Sopa: Batata, cenoura, feijão-verde e cebola. Prato: Bifes de peru grelhado com Esparguete cozido e salada tomate, pepino e couve roxa. Sobremesa: Banana / Tangerina</p>	<p>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</p>	<h1>Feriado</h1>
Terça		<p>Sopa: Cenoura, courgette, feijão, cebola, nabo e espinafres. Prato: Medalhões de pescada estufados com puré e salada mista. Sobremesa: Maça / Banana</p>	<p>Sopa: Sopa: Batata, cebola, nabo, cenoura, couve lombarda. Prato: Massa à lavrador (macarronete, frango, carne de porco, feijão, couve e cenoura) Sobremesa: Maça/ Laranja</p>	<p>Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora e penca. Prato: Salada de Atum. Sobremesa: Banana / Tangerina</p>
Quarta		<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette. Prato: Rojões com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Laranja / Maça</p>	<p>Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Banana/ Iogurte</p>	<p>Sopa: Canja Prato: Frango dourado com arroz e salada de alface, tomate e couve roxa. Sobremesa: Laranja/ Maça</p>
Quinta	<p>Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Banana / Laranja</p>	<p>Sopa: Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa. Prato: Lombos de salmão grelhados, com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Iogurte/ pera</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora. Prato: Almôndegas de vitela com arroz e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão. Prato: Arroz de camarão com delícias do mar, tomate e pimento. Sobremesa: Maça/ Laranja</p>
Sexta	<p>Sopa: courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa. Prato: Filete de pescada dourada com salada russa. Sobremesa: Clementina/ Iogurte</p>	<p>Sopa: Cenoura, batata, cebola, feijão. Prato: Coxas de peru assadas com arroz e salada mista. Sobremesa: Pera/ Tangerina</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Empadão de bacalhau com salada mista de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Clementina/ pera</p>	<p>Sopa: batata, cenoura, couve, cebola. Prato: Hambúrguer de vitela grelhado com esparguete cozido salada de tomate e alface. Sobremesa: Laranja/ Tangerina</p>

Nota: Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A subdiretora: Ângela Novo