

### Ementa de 5 de abril a 7 de maio

Semana	5 de abril a 9 de abril	12 de abril a 16 de abril	19 de abril a 23 de abril	26 de abril a 30 de abril	3 de maio a 7 de maio
Dia da semana					
Segunda	<p><b>Sopa:</b> Courgette, batata, alho francês, couve lombarda.</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana / laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, courgette, feijão, cebola, nabo e espinafres.</p> <p><b>Prato:</b> Medalhões de pescada estufados com arroz e salada mista.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Maça / Banana</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Fêvera grelhada com talharim cozido, salada de tomate e alface.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana / pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, courgette e penca.</p> <p><b>Prato:</b> Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana / Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.</p> <p><b>Prato:</b> Costeleta de caldeirada com arroz, salada de tomate, alface.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana/ pera</p>
Terça	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca.</p> <p><b>Prato:</b> Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Clementina / iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, feijão-verde e cebola.</p> <p><b>Prato:</b> Bifes de peru grelhado com espirais cozidos, salada tomate, pepino e couve roxa.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana / Tangerina</p>	<p><b>Sopa:</b> courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Filete de pescada dourada com arroz de tomate e pimento.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Clementina/ iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda.</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (esparguete cozido com carne picada estufada) salada mista.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Clementina / Pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração.</p> <p><b>Prato:</b> Raia e ovo com batata cozida e legumes salteados.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana/ Laranja</p>
Quarta	<p><b>Sopa:</b> Batata, cebola, nabo, cenoura, couve lombarda.</p> <p><b>Prato:</b> Massa à lavrador (macarronete, frango, carne de porco, feijão, couve e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Maça/ Laranja</p>	<p><b>Sopa:</b> Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Lombos de salmão grelhados, com batata cozida e legumes salteados.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Aletria / pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Peru assado com arroz e, cenoura ralada e tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Maça/Tangerina</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau à Brás com salada.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Maça/ iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Feijão, cenoura, batata, repolho, cebola.</p> <p><b>Prato:</b> Panados de peru com esparguete e salada mista.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Pera/ Tangerina</p>
Quinta	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes de Sá.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Clementina/ pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette.</p> <p><b>Prato:</b> Rojões com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Laranja / Maça</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração.</p> <p><b>Prato:</b> Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana/ Gelatina</p>	<p><b>Sopa:</b> Canja</p> <p><b>Prato:</b> Coxas de frango assado com arroz e salada de alface, tomate e couve roxa.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Laranja/ Maça</p>	<p><b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca.</p> <p><b>Prato:</b> Salada de atum (Batata,ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Clementina / Banana</p>
Sexta	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.</p> <p><b>Prato:</b> Tortilha de fiambre e salsichas de aves, com arroz e salada de alface, e cenoura ralada.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana/ pera</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração.</p> <p><b>Prato:</b> Tentáculos de pota cozido, com batata e legumes salteados.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Banana/ iogurte</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês, couve, cenoura, abóbora.</p> <p><b>Prato:</b> Almôndegas de vitela com arroz e salada de alface, tomate e pepino.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Pera / Clementina</p>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão.</p> <p><b>Prato:</b> Massada de camarão com delícias do mar, cogumelos, salada de tomate e pimento.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Maça/ Banana</p>	<p><b>Sopa:</b> Batata, courgette, nabo, cenoura, couve portuguesa.</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira (batata, vitela, cenoura, ervilha e tomate)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Pera/ Maça</p>

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

A Subdiretora: Ângela Novo