



Ementa 1

Semana: ___/___/___ a ___/___/___

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

A dieta tem de ser requisitada 48h antes (Escola) ou até 10h da manhã em casos excecionais

ALMOÇO

JANTAR

	ALMOÇO		JANTAR	
Domingo	Sopa:	Creme de Legumes	Sopa:	Couve
	Prato Normal:	Lombo Assado com Arroz Branco e Lentilhas Salteadas	Prato Normal:	Arroz de Tomate com Rissóis – Feijão Verde Salteado
	Dieta:	Carne Assada com Batata Assada	Dieta:	Arroz de Peixe
	Sobremesa:	Arroz doce; Pudim; Papas...	Sobremesa:	Fruta da Época
2ª Feira	Sopa:	Feijão Verde	Sopa:	Creme de Ervilha
	Prato Normal:	Bacalhau á Braz - Alface	Prato Normal:	Tentáculos de Pota á Lagareiro com batata Assada - Brócolos
	Dieta: Vegetariana:	Peixe Cozido com Batata e Cenoura Legumes á Brás	Dieta:	Tentáculos de Pota á Lagareiro ao Natural com Batata Assada
Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época	
3ª Feira	Sopa:	Creme de Cenoura	Sopa:	Nabiça
	Prato Normal:	Massa á Bolonhesa – Alface/Tomate	Prato Normal:	Empadão de Legumes
	Dieta: Vegetariana:	Massa á Bolonhesa ao Natural Massa de Legumes - Alface	Dieta:	Bife de Frango com Batata
Sobremesa:	Gelatina	Sobremesa:	Fruta da Época	
4ª Feira	Sopa:	Feijão Verde	Sopa:	Alho Francês
	Prato Normal:	Pescada Cozida e Feijão Verde Cozido, Ovo e Batata	Prato Normal:	Moelas estufadas com Batata Cozida - Alface
	Dieta: Vegetariana:	Batata cozida com ovo e Pescada Batata Cozida com Ovo e Feijão Verde Cozido	Dieta:	Bife Grelhado com Massa de Cenoura
Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época	
5ª Feira	Sopa:	Espinafres	Sopa:	Couve
	Prato Normal:	Rancho	Prato Normal:	Arroz de Tamboril – Alface/Tomate
	Dieta: Vegetariana:	Bife de Frango Grelhado com Arroz Rancho de Legumes	Dieta:	Arroz de Tamboril ao Natural
Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época	
6ª Feira	Sopa:	Grão com Nabiça	Sopa:	Canja
	Prato Normal:	Perú Estufado com Batata Cozida - Legumes Salteados	Prato Normal:	Ovos Mexidos com Salchichas e Esparguete – Legumes Salteados
	Dieta: Vegetariana:	Perú Grelhado com Batata Cozida Hambúrguer Soja com Batata Cozida – Legumes Salteados	Dieta:	Massa com Frango ao Natural
Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época	
Sábado	Sopa:	Creme de Cenoura	Sopa:	Alho Francês
	Prato Normal:	Pasteis de Bacalhau e Arroz Malandrinho de Cenoura e	Prato Normal:	Carne de Porco á alentejana - Alface
	Dieta:	Repolho - Alface Peixe Grelhado com Arroz	Dieta:	Bife Grelhado com Batata e Cenoura Cozida
Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época	



Ementa 1

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

A dieta tem de ser requisitada 48h antes (Escola) ou até 10h da manhã em casos excepcionais

Semana: ____/____/____ a ____/____/____