



## Ementa 2

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

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

Semana: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

	ALMOÇO		JANTAR	
Domingo	Sopa:	Aveludado de Ervilha	Sopa:	Couve
	Prato Normal: Dieta:	Bacalhau com Natas - <b>Alface</b> Jardineira de Peixe ao Natural	Prato Normal: Dieta:	Arroz de Frango - <b>Alface</b> Arroz de Frango ao Natural
	Sobremesa:	Arroz doce; Pudim; Papas...	Sobremesa:	Fruta da Época
2ª Feira	Sopa:	Creme de Abóbora	Sopa:	Nabiça
	Prato Normal: Dieta: Vegetariana:	Feijoada de Peixe Arroz de Peixe ao Natural Feijoada de Legumes	Prato Normal: Dieta:	Tortilha de Arroz e Salsicha – Couve Flor Febra Grelhada com Arroz
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Feijão Branco com Repolho	Sopa:	Espinafres
	Prato Normal: Dieta: Vegetariana:	Pica-Pau Bifanas de Porco - <b>Alface</b> Bifana Grelhada com Batata Cozida Bife de Soja em Cebolada com Batata-Frita - <b>Alface</b>	Prato Normal: Dieta:	Empadão de Peixe e Legumes – Alface Peixe Grelhado com Batata Cozida - Brócolos
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
4ª Feira	Sopa:	Nabiça	Sopa:	Creme de Legumes
	Prato Normal: Dieta: Vegetariana:	Massa Esparguete de Atum - <b>Alface/Tomate</b> Massa de Peixe ao Natural Massa de Soja – <b>Alface/Tomate</b>	Prato Normal: Dieta:	Entrecosto no Forno com Massa Gratinada Perna de Frango Assada com Massa Branca
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
5ª Feira	Sopa:	Alho Francês	Sopa:	Juliana
	Prato Normal: Dieta: Vegetariana:	Bifinhos de Frango com Arroz Malandrinho de Feijão – <b>Alface/Cenoura</b> Bifinhos de frango Grelhados com Arroz Bife Feijão Branco com Arroz Malandrinho – <b>Alface /Cenoura</b>	Prato Normal: Dieta:	Red-Fish no Forno com Batata Assada – <b>Feijão Verde Salteado</b> Red-Fish no Forno com Batata Assada
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Feijão Verde	Sopa:	Creme de Legumes
	Prato Normal: Dieta: Vegetariana:	Arroz de Pato - <b>Alface</b> Arroz de Pato ao Natural Cozidos de Legumes c Croutons e Arroz - <b>Alface</b>	Prato Normal: Dieta:	Almondegas com Esparguete – <b>Alface</b> Almondegas com Esparguete ao Natural
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
Sábado	Sopa:	Creme de Cenoura	Sopa:	Repolho
	Prato Normal: Dieta:	Coelho Estufado com Batata Cozida - Brócolos Coelho Cozido com Batata Cozida	Prato Normal: Dieta:	Açorda de Tomate com Pescada Frita Pescada Grelhada com Arroz Branco
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época



## Ementa 2

Semana: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**OBSERVAÇÕES:** Esta ementa pode sofrer alterações

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