



Ementa 3

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

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

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

	ALMOÇO		JANTAR	
Domingo	Sopa:	Caldo Verde	Sopa:	Legumes
	Prato Normal:	Bacalhau á Zé do Pipo	Prato Normal:	Massa á bolonhesa - Alface
	Dieta:	Peixe Cozido com Batata - Brócolos	Dieta:	Massa á Bolonhesa ao Natural - Alface
	Sobremesa:	Arroz doce; Pudim; Papas...	Sobremesa:	Fruta da Época
2ª Feira	Sopa:	Feijão Verde	Sopa:	Couve
	Prato Normal:	Filetes no Forno com Arroz Colorido – Couve Flor e	Prato Normal:	Febra e Fígado Estufado com Batata Cozida – Legumes Cozidos
	Dieta:	Brócolos Cozidos	Dieta:	Bife de Frango Grelhado com Batata Cozida e Brócolos
	Vegetariana:	Arroz de Peixe Hambúrguer Grão com Arroz e Brócolos		
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
3ª Feira	Sopa:	Nabiça	Sopa:	Feijão Verde
	Prato Normal:	Empadão Carne - Alface	Prato Normal:	Arroz Valenciana – Alface
	Dieta:	Bifana Grelhada com Batata Cozida	Dieta:	Arroz de Peixe
	Vegetariana:	Empadão de Legumes - Alface	Sobremesa:	Fruta da Época
	Sobremesa:	Fruta da Época		
4ª Feira	Sopa:	Creme de Abóbora	Sopa:	Alho Francês
	Prato Normal:	Feijão Frade, Batata, Ovo e Atum – Alface	Prato Normal:	Empadão de Legumes – Legumes Salteados
	Dieta:	Ovo, Peixe, Batata e Legumes Cozidos	Dieta:	Frango Assado com Batata Assada
	Vegetariana:	Feijão Frade com Batata e Ovo – Alface	Sobremesa:	Fruta da Época
	Sobremesa:	Fruta da Época		
5ª Feira	Sopa:	Grão com Espinafres	Sopa:	Legumes
	Prato Normal:	Cachaço Assado com Arroz de Ervilha - Tomate	Prato Normal:	Peixe no Forno com Batata Assada – Feijão Verde Salteado
	Dieta:	Bifana Grelhada com Arroz de Legumes	Dieta:	Peixe Grelhado com Batata Assada
	Vegetariana:	Hambúrguer Soja Grelhado com Arroz de Ervilha - Brócolos		
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa:	Repolho	Sopa:	Creme de Cenoura
	Prato Normal:	Medalhões Pescada à Lagareiro com Batata Assada – Alface	Prato Normal:	Bifana de Porco com Molho Cogumelos e Fusili – Couve-Flor
	Dieta:	Peixe Grelhado Batata e Cenoura Cozida	Dieta:	Bifana Grelhada com Massa – Couve-Flor
	Vegetariana:	Mini Omeletes de Legumes no Forno com Batata Assada - Alface		
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época
Sábado	Sopa:	Aveludado de Couve-flor	Sopa:	Alho Francês
	Prato Normal:	Entremeada Grelhada com Arroz Malandrinho Tomate – Alface/Tomate	Prato Normal:	Jardineira de Pota - Alface
	Dieta:	Bife Frango Grelhado com Arroz Legumes – Alface/Tomate	Dieta:	Jardineira Pota ao Natural - Alface
	Sobremesa:	Fruta da Época	Sobremesa:	Fruta da Época