

**Ementa 4**

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

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

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

ALMOÇO**JANTAR**

	ALMOÇO	JANTAR
Domingo	Sopa: Agrião	Sopa: Creme de Legumes
	Prato Normal: Filé de Pescada no Forno com Puré de Legumes Dieta: Pescada Grelhada com Batata Cozida - Brócolos	Prato Normal: Rolo Carne com Arroz de Cenoura - Alface Dieta: Bife Grelhado com Arroz - Alface
	Sobremesa: Arroz doce; Pudim; Papas...	Sobremesa: Fruta da Época
2ª Feira	Sopa: Nabiça	Sopa: Couve
	Prato Normal: Lasanha de Atum Dieta: Massada de Peixe ao Natural Vegetariana: Lasanha de Legumes	Prato Normal: Coelho Estufado com Batata Cozida - Alface Dieta: Coelho Estufado ao Natural com Batata Cozida - Alface
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época
3ª Feira	Sopa: Espinafres	Sopa: Juliana
	Prato Normal: Feijoada com Arroz Branco Dieta: Carne Grelhada com Arroz Branco Vegetariana: Feijoada de Legumes	Prato Normal: Tortilha de Alho Francês Dieta: Bife de Frango com Batata Cozida e Cenoura
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época
4ª Feira	Sopa: Feijão com Couve	Sopa: Feijão Verde
	Prato Normal: Frango Assado com Espirais – Tomate Dieta: Frango com Espirais Vegetariana: Hambúrguer Soja com Espirais - Tomate	Prato Normal: Arroz de Bacalhau Colorido - Alface Dieta: Arroz de Bacalhau Simples - Alface
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época
5ª Feira	Sopa: Creme de Cenoura	Sopa: Alho Francês
	Prato Normal: Red-Fish no Forno em Cebolada Batata Assada Macedónia Dieta: Red-Fish no Forno com Batata Cozida Vegetariana: Legumes Cebolada com Batata Assada Macedónia	Prato Normal: Massa de Vitela – Couve-Flor Dieta: Massa de Vitela ao Natural
	Sobremesa: Pudim Morango	Sobremesa: Fruta da Época
6ª Feira	Sopa: Creme de Ervilha	Sopa: Couve
	Prato Normal: Hambúrguer e Cebola caramelizada e Arroz Frito - Alface Dieta: Carne Grelhada com Arroz Branco Vegetariana: Hambúrguer Grão e Lentilhas com Arroz Legumes - Alface	Prato Normal: Caldeirada de Peixe Dieta: Peixe Cozido com Batata e Cenoura
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época
Sábado	Sopa: Nabiça	Sopa: Feijão Verde
	Prato Normal: Cozido á Portuguesa do CAPC Dieta: Cozido á Portuguesa do CAPC	Prato Normal: Açorda de Ovo Dieta: Açorda de Ovo
	Sobremesa: Fruta da Época	Sobremesa: Fruta da Época



Ementa 4

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações

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

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