

Ementa de 27/01/14 a 31/01/14

30-Jan-2009

ANO LECTIVO: 2013/2014

DIA	EMENTA	2.ª FEIRA	SOPA: Sopa juliana (batata, cenoura, repolho, alho francês, cebola, abóbora, nabos, sal, azeite e água)	PRATO DE CARNE: Ovos mexidos com salsicha, cogumelos, arroz branco e salada de alface, tomate e cebola	PÃO: Pão de mistura (45g)	BEBIDA: Água
	SOBREMESA/FRUTA: Banana/tangerina/pêra	3.ª FEIRA	SOPA: Puré de grão com nabiças (batata, cenoura, grão, nabiça, cebola, alho, abóbora, nabo, azeite, sal e água)	PRATO DE PEIXE: Massinha de peixe (corvina) e salada de alface, cenoura ralada e milho doce	PÃO: Pão de mistura (45g)	BEBIDA: Água
	SOBREMESA/FRUTA: logurte/tangerina/maçã	4.ª FEIRA	SOPA: Caldo verde (batata, cebola, couve, salsa, alho, sal, azeite e água)	PRATO DE CARNE: Strogonoff de peru com arroz de cenoura, salada de alface, couve roxa e cebola	PÃO: Pão de mistura (45g)	BEBIDA: Água
	SOBREMESA/FRUTA: Clementinas/pêra/banana	5.ª FEIRA	SOPA: Puré de brócolos (batata, cenoura, abóbora, brócolos, cebola, alho, salsa, azeite, sal e água)	PRATO DE PEIXE: Maruca no forno com legumes cozidos (batata, feijão verde e cenoura)	PÃO: Pão de mistura (45gr)	BEBIDA: Água
	SOBREMESA/FRUTA: Gelatina/banana/tangerina	6.ª FEIRA	SOPA: Creme de alho francês (batata, cenoura, cebola, abóbora, alho francês, nabo, azeite, sal e água)	PRATO DE CARNE: Carne de porco estufado com puré de batata e salada de alface, tomate e pimentos verdes	PÃO: Pão de mistura (45gr)	BEBIDA: Água
	SOBREMESA/FRUTA: Pêra/banana/maçã	Observações	A ementa pode sofrer alterações sempre que necessário			