



Ementa semanal

Dia 07 /11 /2022 até 11/11 / 2022

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Creme de abóbora com ervilhas	Sopa: Cenoura com nabiças	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Canja
	Prato principal: Hambúrgueres de aves grelhados com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada	Prato principal: Filetes de peixe no forno com molho de manteiga e limão e arroz de ervilhas <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Jardineira de vaca <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Salada de peixe com cenoura e feijão-verde <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Frango com molho de cogumelos e massa <i>macarrão</i> <i>A acompanhar:</i> salada de alface com milho
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche	Leite Pão com queijo	iogurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Leite Pão com fiambre	Sumo néctar se manga Pão com doce e/ou manteiga

As ementas poderão sofrer alterações em função de eventuais necessidades.



Ementa semanal

Dia 14/11 / 2022 até 18/11 / 2022

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Creme de abóbora com hortaliças	Sopa: Camponesa	Sopa: Caldo verde	Sopa: Feijão manteiga com nabiças
	Prato principal: Bacalhau à Brás <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Arroz à Valenciana <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Maruca estufada com cotovelinhos <i>A acompanhar:</i> lombardo cozido	Prato principal: Bifes de frango com esparguete e molho de cogumelos c/ salada mista	Prato principal: Salada de peixe com batata, brócolos e cenoura
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Mousse de chocolate	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	Sumo néctar de pêsego Pão com queijo	logurte com cereais Peça de frutas	Leite Torradas com manteiga/doce	logurte de aromas Pão com fiambre

Ementa semanal

Dia 21/11/2022 até 25/11/2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Feijão encarnado com lombardo	Sopa: Abóbora com agrião	Sopa: Creme de ervilhas	Sopa: Grão com espinafres	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Carne à bolonhesa com massa espiral tricolor <i>A acompanhar:</i> salada mista com tomate e milho	Prato principal: Choco à primaveril com ervilhas e cenoura com arroz branco <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Bifanas com arroz branco <i>A acompanhar:</i> feijão preto e salada de alface com rodela de laranja	Prato principal: Arroz de peixe <i>A acompanhar:</i> salada mista	Prato principal: Pernas de frango assadas com esparguete <i>A acompanhar:</i> salada de alface com cenoura ralada
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Gelatina	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Salada de frutas
	Lanche	Leite Pão com queijo	logurte líquido Bolacha (Torrada ou Maria) Peça de fruta	Sumo néctar de pêra Pão com fiambre	logurte de aromas Pão com doce e/ou manteiga

Ementa semanal

Dia 28 /11/ 2022 até 02/12/ 2022



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Almoço	Sopa: Creme de brócolos	Sopa: Creme de legumes	Sopa: Feijão-verde	Sopa: Feijão branco com lombardo	Sopa: Abóbora com ervilhas
	Prato principal: Esparguete à Bolonhesa <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Empadão de atum <i>A acompanhar:</i> salada de alface	Prato principal: Fiambre com cogumelos acompanhar com massa espiral de legumes <i>A acompanhar:</i> espinafres salteados	Prato principal: Salada de <i>red-fish</i> com bata, cenoura e feijão- frade (quente) <i>A acompanhar:</i> cenoura e batata cozida	Prato principal: Frango à Brás <i>A acompanhar:</i> salada mista
	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Arroz doce	Sobremesa: Fruta	Sobremesa: Fruta
	Lanche Leite Pão com fiambre	logurte com cereais Peça de fruta	Sumo néctar tropical Bolos secos Peça de fruta	Leite Pão com queijo	logurte de aromas Torradas com manteiga e/ou doce