

### Ementa de 28 de janeiro a 1 de março

Semana Dia da semana	28 de janeiro a 1 de fevereiro	4 de fevereiro a 8 de fevereiro	11 de fevereiro a 15 de fevereiro	18 de fevereiro a 22 de fevereiro	25 de fevereiro a 1 de março
Segunda	<b>Sopa:</b> Cenoura, courgette, feijão, cebola, nabo e espinafres. <b>Prato:</b> salada de atum, ervilha, cenoura, batata e ovo. <b>Sobremesa:</b> Maça/Kiwi	<b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa (esparguete cozido com carne picada estufada) salada mista. <b>Sobremesa:</b> Clementina / Banana	<b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, abóbora, feijão e couve lombarda. <b>Prato:</b> Arroz de camarão e delícias. <b>Sobremesa:</b> Banana / Maça	<b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. <b>Prato:</b> Bifes de peru grelhados com cogumelos, esparguete cozido e salada <b>Sobremesa:</b> Maça / Banana	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, couve-galega, abóbora. <b>Prato:</b> Douradinhos no forno com arroz de ervilha e cenoura e salada de alface. <b>Sobremesa:</b> Laranja / Maça
Terça	<b>Sopa:</b> batata, cenoura, couve,cebola. <b>Prato:</b> Hambúguer de vitela grelhado com arroz de feijão e salada de tomate. <b>Sobremesa:</b> Laranja/ Tangerina	<b>Sopa:</b> Batata, Cenoura, Penca, Feijão. <b>Prato:</b> Lombos de Salmão grelhado com batata cozida e legumes. <b>Sobremesa:</b> logurte / Banana	<b>Sopa:</b> Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. <b>Prato:</b> Coxas de peru assadas com arroz e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Laranja/ Kiwi	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa <b>Prato:</b> Solha grelhada com arroz de feijão. <b>Sobremesa:</b> Tarte de fruta / Banana	<b>Sopa:</b> Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora. <b>Prato:</b> Panado de peru, com massa cozida e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Banana/ laranja
Quarta	<b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, repolho. <b>Prato:</b> Arroz de lombos de pescada estufados com puré e salada. <b>Sobremesa:</b> Banana/ tangerina	<b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. <b>Prato:</b> Almôndegas de vitela com talharim e salada. <b>Sobremesa:</b> Pera/ Clementina	<b>Sopa:</b> Feijão, batata, Abóbora, couve portuguesa. <b>Prato:</b> Lombos de pescada cozida com todos. <b>Sobremesa:</b> gelatina/ Banana	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, feijão-verde e cebola. <b>Prato:</b> Rancho(massa, carne, couve lombarda) <b>Sobremesa:</b> Pera / Tangerina	<b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. <b>Prato:</b> Raia e ovo com batata cozida e legumes salteados. <b>Sobremesa:</b> Banana/logurte
Quinta	<b>Sopa:</b> Canja. <b>Prato:</b> Frango estufado com esparguete e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Pera/ tangerina	<b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. <b>Prato:</b> Maruca assada com arroz e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Maça / Banana	<b>Sopa:</b> Cenoura, courgette, nabo, espinafres e batata. <b>Prato:</b> Bifes de frango grelhados com cogumelos, massa e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Pera/Maça	<b>Sopa:</b> Batata, grão-de-bico, abóbora, cenoura, nabo. <b>Prato:</b> Red Fish assado com arroz e salada de pepino e tomate. <b>Sobremesa:</b> Pera / banana	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. <b>Prato:</b> Tortilha de fiambre com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada. <b>Sobremesa:</b> Banana/ pera
Sexta	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. <b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes de Sá. <b>Sobremesa:</b> maça/ Banana	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e feijão-verde. <b>Prato:</b> Rojões com batata dourada e salada de alface, tomate . <b>Sobremesa:</b> Maça/ laranja	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, couve-galega, abóbora. <b>Prato:</b> Raia grelhada com batata cozida e legumes. <b>Sobremesa:</b> Laranja / Banana	<b>Sopa:</b> Coração, cenoura, cebola. <b>Prato:</b> Empadão de carne com salada de alface, cenoura ralada, tomate. <b>Sobremesa:</b> Tangerina/ Kiwi	<b>Sopa:</b> Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. <b>Prato:</b> Lasanha de atum e legumes <b>Sobremesa:</b> Banana/ Kiwi

**Nota:** Esta ementa pode ser alterada por qualquer motivo imprevisto.