

Ementa de 14 de setembro a 6 de outubro

Semana	14 de setembro a 17 de setembro	18 de setembro a 22 de setembro	25 de setembro a 29 de setembro	2 de outubro a 6 outubro
Dia da semana				
Segunda		<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão. Prato: Arroz de camarão com delícias do mar, tomate e pimento. Sobremesa: Clementina / Kiwi</p>	<p>Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa. Prato: Fêvera grelhada com arroz, salada de tomate e alface. Sobremesa: Banana / pera</p>	<p>Sopa: Cenoura, alho francês, courgette e penca. Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz e salada de alface, pepino e tomate. Sobremesa: Iogurte / Laranja</p>
Terça		<p>Sopa: Batata, cenoura, feijão-verde e cebola. Prato: Bifes de peru grelhado com Esparguete cozido e salada tomate, pepino e couve roxa. Sobremesa: Banana / Tangerina</p>	<p>Sopa: Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa. Prato: Lombos de salmão grelhados, com batata cozida, feijão-verde e cenoura. Sobremesa: Iogurte/ pera</p>	<p>Sopa: batata, cenoura, courgette, nabo, espinafres. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Laranja/ Maça</p>
Quarta		<p>Sopa: Batata, grão-de-bico, abóbora, cenoura, nabo, cebola. Prato: Red Fish assado com arroz e salada de pepino, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Iogurte / Kiwi</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, cebola, nabo, courgette. Prato: Frango estufado com ervilhas, cenoura e talharim cozido. Sobremesa: Laranja / Maça</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e salada mista. Sobremesa: Maça/ Iogurte</p>
Quinta	<p>Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate. Sobremesa: Maça/ Laranja</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette. Prato: Rojões com batata frita e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Laranja / Maça</p>	<p>Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Raia cozida, ovo, batata e legumes salteados. Sobremesa: Banana/ Mousse de chocolate</p>	<h2>Feriado</h2>
Sexta	<p>Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Banana / Laranja</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Empadão de bacalhau com salada mista de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Clementina/ pera</p>	<p>Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora. Prato: Almôndegas de vitela com massa e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina</p>	<p>Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Tortilha com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada. Sobremesa: Banana/ pera</p>

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

O Diretor: Albino Casado Neiva