

Ementa de 9 de abril a 19 de maio

Semana	9 de abril a 13 de abril	16 de abril a 20 de abril	23 de abril a 27 de abril	30 de abril a 4 de maio	7 de maio a 11 de maio
Segunda	Sopa: Courgette, batata, lentilhas, cebola, espinafre. Prato: Esparguete à bolonhesa (esparguete cozido com carne picada estufada) salada mista. Sobremesa: Laranja/ pera.	Sopa: Cenoura, courgette ,feijão, cebola, nabo e Prato: Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e salada mista. Sobremesa: Maça / Banana	Sopa: Canja Prato: Peito de frango grelhado com talharim cozido , salada de tomate e alface. Sobremesa: Clementina/ pera	Sopa: Batata, cenoura, couve-galega , abóbora. Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão, tomate . Sobremesa: Laranja / Maça	Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Bifes de peru grelhados com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface. Sobremesa: Maça / Banana
Terça	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora e penca. Prato: Salada de Atum, ervilha, ovo, cenoura e batata. Sobremesa: Banana / Iogurte	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora. Prato: Almôndegas com esparguete e salada de alface e tomate. Sobremesa: Pera /Clementina	Sopa: Feijão, batata, Abóbora, couve portuguesa. Prato: Filetes de pescada com arroz de feijão e tomate. Sobremesa: Iogurte / Banana	Feriado	Sopa: Batata, grão-de-bico, abóbora, cenoura, nabo. Prato: Maruca assada com arroz e salada de pepino e tomate. Sobremesa: Mousse / banana
Quarta	Sopa: Canja. Prato: Massa com frango, cenoura ralada e tomate. Sobremesa: Maça/ Laranja	Sopa: Batata, Cenoura, Penca, Feijão. Prato: Lombos de Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Gelatina / Banana	Feriado	Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate. Sobremesa: Pera / Banana	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora. Prato: Rojões com arroz seco, salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina
Quinta	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora e penca. Prato: Arroz de camarão e delícias do mar, com tomate e pimento. Sobremesa: Banana/ tangerina	Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Coxas de peru assadas com arroz e salada mista. Sobremesa: Laranja/ Kiwi	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, couve lombarda. Prato: Medalhões de pescada cozidos com todos (batata, ovo, cenoura, penca) Sobremesa: Pera / Banana	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa (esparguete cozido com carne picada estufada) salada mista. Sobremesa: Pera/Iogurte	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Solha grelhada com arroz de cenoura e ervilha e salada de tomate. Sobremesa: Banana / Iogurte
Sexta	Sopa: Courgette, batata, lentilhas, cebola. Prato: Hambúrguer de vitela grelhado esparguete, cenoura ralada, tomate e alface. Sobremesa: Laranja/ Banana	Sopa: Batata, cenoura, nabo , abóbora, couve portuguesa. Prato: Bacalhau à Brás com salada. Sobremesa: maça/ Iogurte	Sopa: Cenoura, courgette, nabo, espinafres e batata. Prato: Fêvera de porco grelhada com arroz seco e salada mista. Sobremesa: laranja/ Maça	Sopa: Batata, grão-de-bico, abóbora, cenoura, nabo, cebola. Prato: Red Fish assado com batata assada e salada de pepino, tomate e cenoura. Sobremesa: iogurte / banana	Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa. Prato: Massa com carne estufada, cenoura e ervilhas. Sobremesa: Maça/ tangerina

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