

Ementa de 12 de novembro a 14 de dezembro

Semana Dia da semana	12 de novembro a 16 de novembro	19 de novembro a 23 de novembro	26 de novembro a 30 de novembro	3 dezembro a 7 de dezembro	10 dezembro a 13 de dezembro
Segunda	Sopa: Cenoura, alho francês, courgette e penca. Prato: Douradinhos de pescada no forno com salada russa e salada de tomate. Sobremesa: Banana / Laranja	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	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: Cenoura, courgette, nabo, espinafres e batata. Prato: Fêvera de porco grelhado com arroz seco e salada mista. Sobremesa: laranja/ Maça	Sopa: Cenoura, alho francês, repolho. Prato: Arroz de lombos de pescada e delícias do mar, com tomate e pimento. Sobremesa: Banana/ tangerina
Terça	Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa. Prato: Massa com vitela estufada e cenoura. Sobremesa: Maça/ tangerina	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora e penca. Prato: Esparguete com camarão, delícias ,cogumelos e pimento com salada de tomate. Sobremesa: Banana/ tangerina	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora. Prato: Rojões com arroz seco, salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina	Sopa: Batata, Cenoura, Penca, Feijão. Prato: Lombos de Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Iogurte / Banana	Sopa: Canja. Prato: Massa com frango, cenoura ralada e tomate. Sobremesa: Maça/ Laranja
Quarta	Sopa: courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa. Prato: Filete de pescada dourada com arroz de feijão. Sobremesa: Clementina/ iogurte	Sopa: Batata, courgette, nabo, cenoura, couve portuguesa. Prato: Jardineira (batata, vitela, cenoura, ervilha e tomate) Sobremesa: Pera/ Maça	Sopa: Batata, cebola, nabo, cenoura, couve lombarda. Prato: Red fish assado com arroz de ervilha , cenoura e salada. Sobremesa: Banana/ Iogurte	Sopa: Courgette, batata, lentilhas, cebola, espinafre. Prato: Rancho (Massa com vitela, feijão vermelho e ..) Sobremesa: Laranja/ pera.	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Bacalhau à Gomes de Sá. Sobremesa: maça/ Banana
Quinta	Sopa: Batata, cenoura, cebola, nabo, feijão. Prato: Frango estufado com puré e salada de alface, tomate e pepino . Sobremesa: Laranja / Pera	Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Banana/ Gelatina	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada mista. Sobremesa: Clementina / Pera	Sopa: Batata, cenoura, couve-galega, abóbora. Prato: Raia , ovo e batatas cozidas com legumes. Sobremesa: Laranja / Maça	Sopa: Feijão, cenoura, batata, repolho, cebola. Prato: Panados de peru com arroz e salada mista. Sobremesa: Pera/ Kiwi
Sexta	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Arroz de peixe, com tomate e pimento. Sobremesa: Maça / Banana	Sopa: Courgette, batata, alho francês, abóbora e coração. Prato: Coxas de peru assadas com arroz e salada mista. Sobremesa: Laranja/ Kiwi	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Empadão de bacalhau com salada mista. Sobremesa: Maça / tarte de fruta	Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Tortilha de fiambre e salsichas ,com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada. Sobremesa: Banana/ pera	

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

O Diretor: Albino Casado Neiva