

Ementa de 3 de janeiro a 26 de janeiro

| Semana | | 3 de janeiro a 5 de janeiro | 8 de janeiro a 12 de janeiro | 15 de janeiro a 19 de janeiro | 22 de janeiro a 26 de janeiro |
|---------------|--|--|---|--|--|
| Dia da semana | | | | | |
| Segunda | | | <p>Sopa: Cenoura, courgette, feijão, cebola, nabo e espinafres. Prato: Medalhões de pescada estufados com arroz e salada mista. Sobremesa: Maça / Banana</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: Banana / 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: courgette, cenoura, cebola, batata e couve portuguesa. Prato: Filete de pescada dourada com arroz de feijão. Sobremesa: Clementina/ iogurte</p> | <p>Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa (esparguete cozido com carne picada estufada) salada mista. Sobremesa: Clementina / Pera</p> |
| Quarta | | <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: Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa. Prato: Lombos de salmão grelhados, com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Iogurte/ pera</p> | <p>Sopa: Batata, cebola, nabo, cenoura, couve lombarda. Prato: Massa à lavrador (macarronete, frango, carne de porco, feijão, couve e cenoura) Sobremesa: Maça/ Laranja</p> | <p>Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Bacalhau à gomes de Sá. 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: Clementina / Iogurte</p> | <p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette. Prato: Rojões com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Laranja / Maça</p> | <p>Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Solha grelhada com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Banana/ Gelatina</p> | <p>Sopa: Canja Prato: Frango assado com arroz e salada de alface, tomate e couve roxa. Sobremesa: Laranja/ Maça</p> |
| Sexta | | <p>Sopa: Batata, cenoura, cebola, nabo, feijão. Prato: Frango estufado com puré e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Laranja / Pera</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 arroz e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina</p> | <p>Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão. Prato: Arroz de camarão com delicias do mar, tomate e pimento. Sobremesa: Maça/ Laranja</p> |

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

O Diretor: Albino Casado Neiva

