

### Ementa de 29 de janeiro a 2 março

Semana	29 de janeiro a 2 de fevereiro	5 de fevereiro a 9 de fevereiro	12 de fevereiro a 16 de fevereiro	19 de fevereiro a 23 de fevereiro	26 de fevereiro a 2 de março
Dia da semana					
<b>Segunda</b>	<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> Cenoura, courgette, feijão, cebola, nabo e espinafres. <b>Prato:</b> Arroz de atum, ervilha, cenoura e ovo. <b>Sobremesa:</b> Maça/Pera	<b>Carnaval</b>	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, couve-galega, abóbora. <b>Prato:</b> Douradinhos no forno com arroz de ervilha e cenoura. <b>Sobremesa:</b> Laranja / Maça	<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>Terça</b>	<b>Sopa:</b> Batata, Cenoura, Penca, Feijão. <b>Prato:</b> Lombos de Salmão grelhado com batata cozida e legumes salteados. <b>Sobremesa:</b> logurte / Banana	<b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, abóbora e penca. <b>Prato:</b> Massa com carne de vitela estufada, cenoura e tomate. <b>Sobremesa:</b> Maça/ Laranja	<b>Carnaval</b>	<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	<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>Quarta</b>	<b>Sopa:</b> batata, cenoura, couve, cebola. <b>Prato:</b> Hambúrguer de vitela grelhado com arroz de ervilhas e cenoura, tomate e alface. <b>Sobremesa:</b> Laranja/ Tangerina	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. <b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes de Sá. <b>Sobremesa:</b> maça/ Mousse	<b>Carnaval</b>	<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, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. <b>Prato:</b> Almôndegas de vitela com massa e salada. <b>Sobremesa:</b> Pera/ Clementina
<b>Quinta</b>	<b>Sopa:</b> Cenoura, alho francês, repolho. <b>Prato:</b> Arroz de lombos de pescada e delícias do mar, com tomate e pimento. <b>Sobremesa:</b> Banana/ tangerina	<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> Cenoura, alho francês, abóbora, feijão e couve lombarda. <b>Prato:</b> Arroz de camarão e delícias. <b>Sobremesa:</b> Banana / Maça	<b>Sopa:</b> Canja. <b>Prato:</b> Frango assado com arroz e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Pera/ tangerina	<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>Sexta</b>	<b>Sopa:</b> Batata, cenoura, cebola, abóbora e feijão-verde. <b>Prato:</b> Rojões com batata dourada e salada de alface, tomate e couve roxa. <b>Sobremesa:</b> Maça/ laranja	<b>Sopa:</b> Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. <b>Prato:</b> Maruca assada com batata e salada mista. <b>Sobremesa:</b> Maça / logurte	<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, cenoura, couve-galega, abóbora. <b>Prato:</b> Raia grelhada com batata cozida e legumes. <b>Sobremesa:</b> Laranja / Maça	<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

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

Esposende, 19 de janeiro de 2018

O Diretor: Albino Casado Neiva