

Ementa de 14 de maio a 15 de junho

Semana	14 de maio a 18 de maio	21 de maio a 25 de maio	28 de maio a 1 de junho	4 de junho a 8 de junho	11 de junho a 15 de junho
Dia da semana					
Segunda	Sopa: Courgette, batata, alho francês, couve lombarda. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Banana / Laranja	Sopa: Cenoura, batata, alho francês, nabo, abóbora e penca. Prato: Arroz de atum (Ervilha, cenoura, ovo, atum) e salada de tomate. Sobremesa: Maça/ Laranja	Sopa: Feijão, batata, Abóbora, cenoura, couve portuguesa. Prato: Costeleta grelhada de porco com arroz de cenoura, salada de tomate e alface. Sobremesa: Banana / pera	Sopa: Batata, cenoura, , couve-galega , abóbora. Prato: Bolinhos de bacalhau com salada russa. Sobremesa: Laranja / Maça	Sopa: batata, cenoura, courgette ,nabo, espinafres. Prato: Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura ralada e pepino. Sobremesa: Laranja/ Maça
Terça	Sopa: Abóbora, cenoura, feijão, batata e couve portuguesa. Prato: Lombos de salmão grelhados, com batata cozida, feijão-verde e cenoura. Sobremesa: Iogurte/ pera	Sopa: Feijão, cenoura, batata, repolho, cebola. Prato: Panados de peru com talharim e salada. Sobremesa: Pera/ Kiwi	Sopa: courgette, cenoura, cebola ,batata e couve portuguesa. Prato: Solha grelhada com batata cozida e legumes. Sobremesa: Clementina/ iogurte	Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora. Prato: Almôndegas de vitela com massa e salada de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Pera / Clementina	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Bacalhau à Gomes de Sá. Sobremesa: maça/ Tangerina
Quarta	Sopa: Batata, cenoura, cebola, nabo, courgette. Prato: Frango estufado com ervilhas, cenoura e talharim cozido. Sobremesa: Laranja / Maça	Sopa: Batata, grão-de-bico, abóbora, cenoura, nabo, cebola. Prato: Red Fish assado com arroz e salada de pepino, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: pera/ Banana	Sopa: Cenoura, alho francês, abóbora, e couve lombarda. Prato: Frango estufado com cenoura e ervilha e esparguete cozido. Sobremesa: Clementina / Pera	Sopa: Batata, nabo, cenoura, feijão, alho francês, coração. Prato: Raia e ovo com batata cozida e legumes salteados. Sobremesa: Banana/ Uvas	Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Fêvera de caldeirada com arroz , salada de tomate , alface e pepino. Sobremesa: Banana/ pera
Quinta	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, abóbora, batata e feijão. Prato: Arroz de camarão com delícias do mar, tomate e pimento. Sobremesa: Clementina / Kiwi	Sopa: Alho francês, couve portuguesa, cenoura, courgette. Prato: Rojões com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Laranja / Maça	FERIADO	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	Sopa: Cenoura, alho francês, repolho. Prato: Arroz de lombos de pescada e delícias do mar, com tomate e pimento. Sobremesa: Banana/ tangerina
Sexta	Sopa: Batata, cenoura, cebola, abóbora e coração. Prato: Tortilha de fiambre com arroz e salada de alface, pepino e cenoura ralada. Sobremesa: Banana/ pera	Sopa: Batata, cenoura, nabo, abóbora, couve portuguesa. Prato: Empadão de bacalhau com salada mista de alface, tomate e pepino. Sobremesa: Clementina/ pera	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	Sopa: Alho francês, couve, cenoura, abóbora. Prato: Empadão de peixe e salada de alface, tomate e cenoura ralada. Sobremesa: Pera / maça	

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

Esposende, 30 de abril de 2018

O Diretor: Albino Casado Neiva

