

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



11 A 14 AGOSTO



2ª Feira

Sopa	Legumes
Prato	Salada de arroz fria(salsichas, ervilhas, ovo mexido, cenoura e arroz)
Salada/Legumes	Cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Medalhões de pescada estufados com batata cozida
Salada/Legumes	Couve flor salteada
Sobremesa	Gelatina

4ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massa de carne à Primavera(ervilhas cenoura e feijão verde)
Salada/Legumes	Legumes incluídos no prato
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Barrinhas peixe(no forno) com arroz de tomate
Salada/Legumes	Alface/Tomate
Sobremesa	Mousse

6ª Feira

Sopa
Prato
Salada/Legumes
Sobremesa

FERIADO

Observações:

☑ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013



A técnica nutrição
Dr.ª Ana Sofia Rebelo