

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



14 A 18 JULHO



2ª Feira

Sopa	Camponesa
Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete
Salada/Legumes	Cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Alho francês
Prato	Medalhões de pescada no forno com batata assada
Salada/Legumes	Brocolos cozidos
Sobremesa	Salada de fruta

4ª Feira

Sopa	Canja
Prato	Empadão(arroz) de carne
Salada/Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Atum com salada russa
Salada/Legumes	Macedónia legumes incluídos no prato
Sobremesa	Mousse

6ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Entrecosto guisado com ervilhas e arroz
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

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