

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



21 A 25 JULHO



2ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco
Salada/Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Courgette
Prato	Massada de peixe (com duas variedades)
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Iogurte

4ª Feira

Sopa	Primavera
Prato	Carne porco assada com batata assada
Salada/Legumes	Couve flor salteada
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Agrião
Prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas
Salada/Legumes	Tomate e pepino
Sobremesa	Bolo laranja

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Frango assado com batata frita
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