

EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



25 A 29 AGOSTO



2ª Feira

Sopa	Canja
Prato	Jardineira de peru
Salada/Legumes	Legumes incluídos
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Hortaliça e abóbora
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e ervilhas
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Gelatina

4ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Esparguete à bolonhesa
Salada/Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Rissóis de peixe com arroz de cenoura
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Bolo de bolacha

6ª Feira

Sopa	Macedónia
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa fusilli
Salada/Legumes	Tomate e milho
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