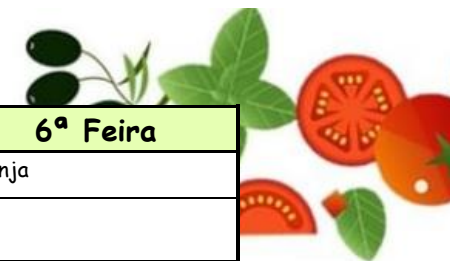


ementa

Novembro de 2022



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
31/10 - 4	Sopa	Cenoura		Nabiças	Peixe	Canja
	Peixe				Salada de bacalhau com grão	
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	Feriado	Jardineira de carne		Frango Assado c/ Batata Frita
	Sal & Veg	Salada Mista e legumes salteados		Salada Mista e legumes Salteados	Saladas	Salada Mista
	Sobr.	Fruta		Fruta	Doce	Fruta
7 - 11	Sopa	Alho Francês	Legumes	Cenoura	Caldo verde	
	Peixe		Filetes Dourados com arroz de cenoura		Salada Russa	
	Carne	Bife de Cebolada com Batata Cozida		Feijoada à Portuguesa		Feriado
	Sal & Veg	Salada Mista	Legumes Salteados	Salada Mista	Salada Mista c/ cenoura ralada	
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	
14 - 18	Sopa			Legumes	Feijão	Agrião
	Peixe				Caldeirada de Peixe	
	Carne	Pausa Letiva	Pausa letiva	Lasanha de carne		Carne Estufada com Batata Frita
	Sal & Veg			Salada Mista	Salada Mista c/ cenoura ralada	Salada Mista c/ legumes salteados
	Sobr.			Fruta da Época	Doce	Fruta
21 - 25	Sopa	Legumes	Canja	Cenoura	Nabiças	Espinafres
	Peixe		Bacalhau à Brás		Empadão de atum	
	Carne	Empadão de carne		Cozido à Portuguesa		Frango guisado com arroz branco
	Sal & Veg	Salada Mista c/ Milho	Salada Mista	Salada de Alface e Cenoura Ralada	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta

Nota: O Prato de Dieta tem que ser solicitado na cozinha até às 10.45h



ementa

Dezembro de 2022



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
28/12 - 2	Sopa	Creme de Cenoura	Caldo Verde	Canja		Nabiças
	Peixe		Bacalhau à Brás			
	Carne	Almôndegas estufadas com Arroz		Chili de carne	Feriado	Costeletas de Porco à EPAFBL
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista c/ Milho	Legumes Salteados		Legumes Estufados
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta		Doce
5 - 9	Sopa	Legumes	Canja	Couve		Peixe
	Peixe		Bacalhau com Natas			
	Carne	Carne guisada com arroz branco		Frango Assado c/ Batata Frita	Feriado	Bife de porco de Porco com Arroz de cenoura
	Sal & Veg	Salada mista	Salada de Alface	Salada Mista		Migas
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta		Fruta
12 - 16	Sopa	Feijão Verde	Agrião	Legumes	Espinafres	Feijão
	Peixe		Arroz de peixe		Bacalhau com Natas	
	Carne	Esparguete à Bolonhesa		Carne de Porco à Portuguesa com Batata Frita		Feijão guisado com carnes.
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada de Alface	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta	Doce	Fruta
19 -21	Sopa	Legumes	Cenoura	Canja		
	Peixe		Pastéis com arroz de cenoura		Pausa Letiva	Pausa Letiva
	Carne	Carne estufada com puré de batata		Cozido à Portuguesa		
	Sal & Veg	Migas	Salada mista	Salada		
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta		

Nota: O Prato de Dieta tem que ser solicitado na cozinha até às 10.45h

