



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
30/10- 3/11	Sopa	Cenoura	Legumes		Feijão	Canja
	Peixe		Bacalhau c/natas	Feriado	Salada Russa	
	Carne	Esparquete à Bolonhesa				Carne Guisada c/ Arroz
	Sal & Veg	Salada Mista e legumes salteados	Salada Mista e legumes Salteados		Saladas	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Fruta		Fruta	Fruta
6 - 10	Sopa	Alho Francês	Legumes	Cenoura	Caldo verde	Legumes
	Peixe		Filetes Dourados com arroz de tomate		Empadão de atum	
	Carne	Chili		Feijoada à Portuguesa		Jardineira de carnes
	Sal & Veg	Salada Mista	Legumes Salteados	Salada Mista	Salada Mista c/ cenoura ralada	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
13 - 17	Sopa			Legumes	Feijão	Agrião
	Peixe				Pasteis c/ arroz de cenoura	
	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
20 - 24	Sopa	Legumes	Canja	Cenoura	Nabiças	Caldo verde
	Peixe		Bacalhau à Brás		Arroz de peixe	
	Carne	Empadão de carne		Bifes de Porco c/ Massa		Frango guisado com massa
	Sal & Veg	Salada Mista c/ Milho	Salada Mista	Salada de Alface e Cenoura Ralada	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	
27 - 01/12	Sopa	Cenoura	Feijão	Legumes	Canja	Feriado
	Peixe		Feijoada de choco		Salada de Bacalhau c/ Grão	
	Carne	Costeletas de cebolada com batata cozida		Carne de porco á portuguesa		
	Sal & Veg	Salada mista	Saladas mista	Salada mista	Salada mista	
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	

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



ementa

Dezembro de 2023



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
4 - 8	Sopa	Creme de Cenoura	Caldo Verde	Canja	Nabiças	
	Peixe		Bacalhau à Brás			
	Carne	Almôndegas estufadas com Arroz		Chili de carne	Costeletas de Porco à EPAFBL	Feriado
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada mista	Salada mista	
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta	Doce	
11 - 15	Sopa	Legumes	Canja	Couve	Peixe	legumes
	Peixe		Calamares c/ Arroz de Tomate		Filetes c/ Arroz de Tomate	
	Carne	Carne guisada com Massa		Frango Assado c/ Batata Frita		Bife de porco de Porco com Puré de Batata
	Sal & Veg	Salada mista	Salada de Alface	Salada Mista	Salada mista	Salada mista
	Sobr.	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
18 - 22	Sopa	Feijão Verde	Agrião	Legumes		
	Peixe		Bacalhau com Natas			
	Carne	Esparguete à Bolonhesa		Carne de Porco à Portuguesa com Batata Frita	Pausa Letiva	Pausa Letiva
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada de Alface	Salada Mista		
	Sobr.	Fruta da Época	Fruta	Fruta		

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

