

# ementa

Setembro



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9 a 13	Sopa					Legumes
	Peixe					
	Carne	Férias	Férias	Férias	<b>Início do Ano Letivo</b>	Massa com Carne à Bolonhesa
	Sal & Veg					Salada Mista
	Sobr.					Fruta
16 a 20	Sopa	Alho Francês	Canja	Couve	Legumes	Peixe
	Peixe		Bacalhau com Natas		Salada Russa	
	Carne	Bife de Cebolada com Batata Cozida		Frango Estufado c/ puré de batata		Carne à Portuguesa
	Sal & Veg	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce	Fruta
23 a 27	Sopa	Creme de cenoura	Legumes	Nabiça	Canja	Caldo verde
	Peixe		Salada de grão com bacalhau		Arroz de peixe	
	Carne	Bifinhos de peru com arroz de cenoura		Feijoada		Nacos de carne estufada com batata frita
	Sal & Veg	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
30 a 4/10	Sopa	Legumes	Canja	Cenoura	Legumes	Espinafres
	Peixe		Empadão de atum		Peixe assado no forno com batata cozida	
	Carne	Lasanha		Frango Assado c/ Batata Frita		Carne de porco estufada com arroz
	Sal & Veg	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas	Saladas
	Sobr.	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce

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

