

Ementa

março



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3 a 7	Sopa				Grão	Canja
	Peixe	CARNAVAL	CARNAVAL	CARNAVAL		Pataniscas c/ arroz de feijão
	Carne				Bifanas no prato c/ batata frita e arroz	
	Sal & Veg				Vegetais salteados	Salada mista
	Sobr.				Fruta	Pudim
10 a 14	Sopa	Juliana	Feijão	Espinafres	Nabiça	Creme de cenoura
	Peixe		Bacalhau à Brás		Douradinhos no forno com arroz de cenoura	
	Carne	Chili		Hambúrguer com puré de batata		Bitoque c/ batata frita
	Sal & Veg	Salada alface	Salada mista	Vegetais Salteados	Vegetais no forno	Salada de Alface
	Sobr.	Fruta	Mousse de chocolate	Fruta	Pudim	Fruta
17 a 21	Sopa	Legumes	Alho Francês	Couve	Canja	Sopa da Pedra
	Peixe		Salada russa		Bacalhau com Natas	
	Carne	Almôndegas com arroz branco		Feijoada à Portuguesa		Costeletas à EPAFBL c/ batata frita e arroz
	Sal & Veg	Salada mista	Vegetais no forno	Salada	Vegetais salteados	Salada mista
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Arroz doce	Fruta
24 a 28	Sopa	Nabiça	Canja	Caldo Verde	Espinafres	Peixe
	Peixe		Tirinhas de choco com arroz de tomate		Arroz de Peixe e marisco	
	Carne	Bifes de peru com puré de batata.		Carne de porco à portuguesa		Frango à Brás
	Sal & Veg	Salada mista	Vegetais no forno	Vegetais salteados	Salada Mista	Salada de Alface
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Pudim	Doce	Fruta

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

