

# ementa

Outubro de 2024



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
7 a 11	<b>Sopa</b>	Legumes	Canja	Espinafres	Alho Francês	Caldo Verde
	<b>Peixe</b>		Filetes de Pescada com Arroz de cenoura		Salada de feijão frade com atum	
	<b>Carne</b>	Macarrão no forno		Frango Guisado c/ batata frita		Bifinhos c/ cogumelos e arroz
	<b>Sal &amp; Veg</b>	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada e Cenoura Ralada
	<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Doce	Fruta	Doce	Fruta
15 a 18	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	Grão com Nabiça	Legumes	Caldo Verde	Caldo Verde
	<b>Peixe</b>		Salada de bacalhau grão		Tirinhas de choco fritas com arroz de cenoura	
	<b>Carne</b>	Costeletas de cebolada c/ batata cozida		Arroz de frango no forno		Carne à Portuguesa
	<b>Sal &amp; Veg</b>	Salada Mista	Salada Mista	Salada de Alface e Cenoura	Salada Mista c/ Milho	Salada Mista
	<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta	Fruta da Época
21 a 25	<b>Sopa</b>	Peixe	Canja	Creme de Cenoura	Legumes	Espinafres
	<b>Peixe</b>		Bacalhau à Brás		Pasteis com arroz de cenoura	
	<b>Carne</b>	Almôndegas com arroz branco		Jardineira de carne (com batata, ervilha e cenoura)		Carne Assada com massa espiral tricolor
	<b>Sal &amp; Veg</b>	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Fruta	Fruta
29 a 1/11	<b>Sopa</b>	Feijão Verde	Legumes	Cenoura	Feijão	Alho Francês
	<b>Peixe</b>		Peixe no forno com batata cozida		Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	
	<b>Carne</b>	Lasanha		Feijoada à Portuguesa		Bifes de porco c/ batata frita
	<b>Sal &amp; Veg</b>	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	<b>Sobr.</b>	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta

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

