

Semana	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3 a 5 do 01/2018	Sopa			Feijão Verde	Brócolos	Feijão com grelos
	Prato			Frango assado c/ massa espiral	Lombo de fogañero c/ batata assada	Pastelão de ovo e fiambre c/ arroz
	Sal & Veg			Couve roxa e Tomate	Legumes salreados	Alface e beterraba
	Sobremesa			Fruta da época	Iogurte	fruta da época
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
8 a 12 do 01/2018	Sopa	Grão c/ espinafres	Creme de alho francês	Creme de cenoura	Couve flor e coetros	Agrião
	Prato	Macarronada de seitiã	Frango estufado c/ arroz de ervilhas e cenoura	Bolonhesa de atum c/ Esparguete	Arroz à valenciana	Medalhões de pescada estufados c/ batata corada
	Sal & Veg	Tomate	Alface e beterraba	Couve roxa e tomate	Alface e pepino	Brócolos e feijão verde
	Sobremesa	Iogurte	Fruta da época	Pudim	Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
15 a 19 do 01/2018	Sopa	Juliana	Feijão verde	Creme de abóbora e ervilhas	Couve coração	Brócolos
	Prato	Tortilha de fiambre	Massiha de peixe com delicias do mar	Peru assado com puré batata	Bacalhau com natas	Feijoadinha( porco, feijão e lombardo) c/ arroz
	Sal & Veg	Alface e pepino	Tomate e berraba	Couve flor e cenoura	Alface e milho	Incorporado no prato
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura
22 a 26 do 01/2018	Sopa	Courgete	Couve c/ feijão branco	Lombardo	Canja com massinhas	Espinafres
	Prato	Macarronada de salmão	Carne de vaca estufada c/ cenoura cogumelos e arroz	Pescada no forno com batatinha	Jardineira de frango ( cenoura e ervilhas)	Atum c/salada de feijão frade( bat., feijão, cenoura)
	Sal & Veg	Tomate e pepino	Espargado	Couve for e brócolos	Incorporados no prato	Tomate
	Sobremesa	Iogurte	Fruta da época	Pudim	Fruta da época	Fruta da época
	Pão	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura	Pão de mistura