



Semana 21 a 25 Fevereiro



2ª Feira

| | |
|----------------|-----------------------------|
| Sopa | Sopa de alho francês |
| Prato | Empadão de frango com arroz |
| Salada/Legumes | Alface e cebola |
| Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão de Mistura |

3ª Feira

| | |
|----------------|------------------------------------|
| Sopa | Feijão Branco com Couve Portuguesa |
| Prato | Salada russa com abrótea |
| Salada/Legumes | Cenoura, ervilhas cozidas |
| Sobremesa | Leite creme |
| | Pão de Mistura |

4ª Feira

| | |
|----------------|---|
| Sopa | Espinafres |
| Prato | Carne de porco estufada com massa meada |
| Salada/Legumes | Cenoura ralada |
| Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão de Mistura |

5ª Feira

| | |
|----------------|-----------------------------------|
| Sopa | Crema de Brócolos |
| Prato | Safio estufado com puré de Batata |
| Salada/Legumes | Cenoura baby salteada |
| Sobremesa | Arroz doce |
| | Pão de Mistura |

6ª Feira

| | |
|----------------|---|
| Sopa | Couve flor |
| Prato | Cozido Regional(frango, carne de vaca e porco, farinheira e chouriço vermelho) e arroz branco |
| Salada/Legumes | Couve coração, couve saboia e cenoura cozidas |
| Sobremesa | Fruta da época |
| | Pão de Mistura |

Observações:

☐ Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 14/DGIDC/2007.

A técnica nutricionista
Dr.ª Ana Sofia