



# Semana 31 Janeiro a 4 Fevereiro



2ª Feira

Sopa	Creme de Alface
Prato	Costoletas de porco grelhadas com arroz de cenoura
Salada/Legumes	Tomate e cebola
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

3ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Filetes de pangasius estufados com puré de batata
Salada/Legumes	Cenoura e couve salteada
Sobremesa	Gelatina
	Pão de Mistura

4ª Feira

Sopa	Creme Couve Flor
Prato	Rancho à portuguesa
Salada/Legumes	Cenoura e ervilhas guisadas
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

5ª Feira

Sopa	Feijão verde com cenoura
Prato	Bolonhesa de atum
Salada/Legumes	Alface e cenoura ralada
Sobremesa	Maçã Assada
	Pão de Mistura

6ª Feira

Sopa	Alho Francês
Prato	Frango assado com batata frita
Salada/Legumes	Salada mista
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