



Semana 14 a 18 Março



2ª Feira

Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e alho francês
Prato	Almôndegas de vitela estufadas com esparguete
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

3ª Feira

Sopa	Canja de galinha
Prato	Empadão de peixe
Salada/Legumes	Tomate e cenoura ralada
Sobremesa	Bolo de Laranja
	Pão de Mistura

4ª Feira

Sopa	Agrião
Prato	Arroz à Valenciana (frango, vitela, chouriço e miolo camarão)
Salada/Legumes	Salada alface e cebola
Sobremesa	Fruta da época
	Pão de Mistura

5ª Feira

Sopa	Courgette e Feijão verde
Prato	Perna de porco assada com batata corada
Salada/Legumes	Salada de alface
Sobremesa	Pudim
	Pão de Mistura

6ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Lombinhos de peixe estufados com arroz de cenoura
Salada/Legumes	Couve salteada
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