



Ementa Escolar

Semana de 20 a 24 de Setembro de 2021

|          |            |   |
|----------|------------|---|
| 2º Feira | Sopa       | Feijão verde  |
|          | Prato      | Ovo mexido c/ fiambre, cogumelos e massa            |
|          | Hortícolas | Cenoura e ervilhas cozidas                          |
|          | Sobremesa  | Fruta da época                                      |
| 3º Feira | Sopa       | Abóbora e repolho                                   |
|          | Prato      | Cavala estufada c/ tomate e cenoura e arroz de grão |
|          | Hortícolas | Brócolos cozidos                                    |
|          | Sobremesa  | Fruta da época                                      |
| 4º Feira | Sopa       | Brócolos  |
|          | Prato      | Massa de aves (peru e frango) c/ couve              |
|          | Hortícolas | Cenoura e feijão verde cozidos                      |
|          | Sobremesa  | Fruta da época                                      |
| 5º Feira | Sopa       | Couve de bruxelas                                   |
|          | Prato      | Medalhões de pescada c/ arroz de legumes            |
|          | Hortícolas | Cenoura e ervilhas cozidas                          |
|          | Sobremesa  | Gelatina  |
| 6º Feira | Sopa       | Cenoura e alho francês                              |
|          | Prato      | Frango estufado c/ervilhas e cenoura e esparguete   |
|          | Hortícolas | Alface e tomate                                     |
|          | Sobremesa  | Fruta da época                                      |



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.



## Ementa Escolar

Semana de 26 de Setembro a 01 de Outubro de 2021

|          |            |  |
|----------|------------|--|
| 2º Feira | Sopa       | Abóbora e feijão verde   |
|          | Prato      | Empadão de arroz atum (puré de batata, atum, molho de tomate, ervilhas e cenoura)      |
|          | Hortícolas | Alface, tomate e cenoura   |
|          | Sobremesa  | Fruta da época   |
| 3º Feira | Sopa       | Sopa de feijão e couve   |
|          | Prato      | Rancho à Resende (porco, frango, grão de bico, cenoura, macarronete)                   |
|          | Hortícolas | Cenoura e couve  |
|          | Sobremesa  | Fruta da época   |
| 4º Feira | Sopa       | Cenoura e espinafres   |
|          | Prato      | Pescada lascada c/ arroz de legumes  |
|          | Hortícolas | Cenoura, feijão verde e milho  |
|          | Sobremesa  | Fruta da época   |
| 5º Feira | Sopa       | Cenoura e couve  |
|          | Prato      | Frango guisado c/ cebola, cenoura e ervilhas e massa                                   |
|          | Hortícolas | Tomate e pepino  |
|          | Sobremesa  | Fruta da época   |
| 6º Feira | Sopa       | Brócolos e grão  |
|          | Prato      | Filetes de cavala c/ molho de tomate e courgette estufados c/ arroz de grão e brócolos |
|          | Hortícolas | Beterraba e couve roxa   |
|          | Sobremesa  | Fruta da época   |



Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa.

Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.