



Destinatários: Salas A, B, C e D			
Ementa de Almoço			
7 a 11 de Novembro de 2022			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Ervilha	Ervilha
	Prato	Filete de peixe gato com batata assada e legumes ^{2,5}	Filete de peixe gato com batata assada e legumes ^{2,5}
	Sobremesa	Papa de pêra/pêra	Pêra
3ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	Creme de alho francês
	Prato	Coxas de frango estufadas, com esparguete e salada de alface ²	Coxas de frango estufadas, com esparguete e salada de alface ²
	Sobremesa	Papa de maçã/maçã	Maçã
4ª Feira	Sopa	Cenoura	Cenoura
	Prato	Abrótea no forno (desfiada), com batata assada e legumes ⁵	Ovo cozido "refogado" em molho de tomate, com arroz de cenoura ³
	Sobremesa	Papa de 3 frutas (banana, maçã e pêra) / Salada de fruta	Salada de fruta
5ª Feira	Sopa	Couve portuguesa	Couve portuguesa
	Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura; salada de tomate	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura; salada de tomate
	Sobremesa	Papa de banana/banana	Banana
6ª Feira	Sopa	Chuchu	Chuchu
	Prato	Lombinho de salmão assado no forno, com puré de batata e cenoura ⁵	Lombinho de salmão assado no forno, com puré de batata e cenoura ⁵
	Sobremesa	Papa de maçã/maçã	Uva
Observações:			

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja