

## Ementa de 6 a 10 de outubro

### 2ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, leite meio gordo, pão de mistura com queijo
Sopa	Abóbora e Feijão Verde
Prato Principal	Almôndegas Estufadas com Arroz e Tomate
Prato Vegetariano	Caril de Legumes com Arroz
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Mistura
Lanche da Tarde	Fruta, iogurte e Bolacha

### 3ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, iogurte, pão branco com fiambre
Sopa	Caldo Verde
Prato Principal	Bacalhau à Brás com Alface
Prato Vegetariano	Estufado de Couve de Bruxelas com Batatas e Ovo
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Branco
Lanche da Tarde	Fruta, leite meio gordo, pão branco com manteiga

### 4ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, leite meio gordo, pão integral com manteiga
Sopa	Sopa à Lavrador
Prato Principal	Macarronada de Carnes com Macedónia
Prato Vegetariano	Macarronada de Feijão Encarnado com Macedónia
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Integral
Lanche da Tarde	Fruta, iogurte, pão integral com queijo

### 5ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, iogurte e bolacha
Sopa	Sopa de Cenoura e Feijão Verde
Prato Principal	Atum Escabeche com Batata e Couve de Bruxelas
Prato Vegetariano	Salada de Batata com Pimentos e Grão
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Mistura
Lanche da Tarde	Fruta, leite meio gordo, pão de mistura com fiambre

### 6ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, leite meio gordo, pão branco com manteiga
Sopa	Creme de Ervilhas
Prato Principal	Farfalle com Fiambre, Queijo e Alface
Prato Vegetariano	Farfalle de Ervilhas com Cogumelos
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Branco
Lanche da Tarde	Fruta, iogurte e bolacha

