

Ementa de 17 a 21 de novembro

2ª feira

Lanche da Manhã	Fruta, leite meio gordo, pão de mistura com queijo
Sopa	Creme de Feijão Verde
Prato Principal	Esparguete de Marisco com Tomate
Prato Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana
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	Sopa de Legumes
Prato Principal	Feijoada de Carnes com Arroz
Prato Vegetariano	Chilli Vegetariano com Legumes
Sobremesa	Gelatina
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 de Trigo
Prato Principal	Massada de Peixe com Feijão Verde
Prato Vegetariano	Vegetais à Brás
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	Canja
Prato Principal	Arroz de Frango com Alface e Beterraba
Prato Vegetariano	Caril de Legumes com Arroz
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 Cenoura
Prato Principal	Salada de Atum e Feijão Frade com Batata e Pepino
Prato Vegetariano	Salada de Feijão Frade com Batata e Pepino
Sobremesa	Fruta da época
Pão	Branco
Lanche da Tarde	Fruta, iogurte e bolacha