



| Destinatários: Salas A, B, C e D |           |  |  |
|----------------------------------|-----------|--|--|
| Ementa de Almoço                 |           |  |  |
| 3 a 7 de Outubro de 2022         |           |  |  |
|                                  |           | Sala A e B   | Sala C e D   |
| 2ª Feira                         | Sopa      | Legumes  | Legumes  |
|                                  | Prato     | Arroz malandrinho de legumes e pescada <sup>5</sup>          | Arroz malandrinho de legumes e pescada <sup>5</sup>          |
|                                  | Sobremesa | Papa de Maçã / Maçã  | Maçã   |
|                                  |           |  |  |
| 3ª Feira                         | Sopa      | Cenoura  | Cenoura  |
|                                  | Prato     | Coelho guisado com batata, feijão verde e cenoura            | Coelho guisado com batata, feijão verde e cenoura            |
|                                  | Sobremesa | Papa banana e laranja/ laranja                               | Laranja  |
|                                  |           |  |  |
| 4ª Feira                         | Sopa      |  |  |
|                                  | Prato     |  |  |
|                                  | Sobremesa |  |  |
|                                  |           |  |  |
| 5ª Feira                         | Sopa      | Couve lombarda   | Couve lombarda   |
|                                  | Prato     | Solha assada no forno com arroz e salada <sup>5</sup>        | Solha assada no forno com arroz e salada <sup>5</sup>        |
|                                  | Sobremesa | Papa de 3 frutas (banana, maçã e pêra) / Salada de fruta     | Salada de fruta  |
|                                  |           |  |  |
| 6ª Feira                         | Sopa      | Alho francês   | Alho francês   |
|                                  | Prato     | Bife de frango grelhado com esparguete e salada <sup>2</sup> | Bife de frango grelhado com esparguete e salada <sup>2</sup> |
|                                  | Sobremesa | Papa de manga/ Uva   | 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