



Destinatários: Salas A, B, C e D			
Ementa de Almoço			
17 a 21 de Outubro de 2022			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Macedónia	Macedónia
	Prato	Salada russa com atum e ovo ^{3,5}	Salada russa com atum e ovo ^{3,5}
	Sobremesa	Papa de Maçã / Laranja	Laranja
3ª Feira	Sopa	Brócolos	Brócolos
	Prato	Coxas de frango estufadas, com arroz e salada de alface	Coxas de frango estufadas, com arroz e salada de alface
	Sobremesa	Papa de banana / banana	Banana
4ª Feira	Sopa	Agrião e cenoura	Agrião e cenoura
	Prato	Massada de peixe (pescada e abrótea); salada de tomate ^{2,5}	Massada de peixe (pescada e abrótea); salada de tomate ^{2,5}
	Sobremesa	Papa de pêra/ pêra	Pêra
5ª Feira	Sopa	Couve lombarda	Creme de ervilha
	Prato	Rancho de frango ²	Rancho de frango ²
	Sobremesa	Papa de maçã / maçã	Maçã
6ª Feira	Sopa	Abóbora	Abóbora
	Prato	Peixe espada preto no forno com batata assada (rodela) e legumes (cenoura, curgete e tomate) ⁵	Peixe espada preto no forno com batata assada (rodela) e legumes (cenoura, curgete e tomate) ⁵
	Sobremesa	Papa de banana e laranja/ 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