



Ementa

2 a 5 de Abril 2013

TERÇA

SOPA » Creme de Ervilhas
PEIXE » Filete de Panga Assado com Puré de Batata e Feijão-verde
SOBREMESA» Fruta

QUARTA

SOPA » Feijão Branco com Acelgas
CARNE » Febras Estufadas com Massa e Brócolos
SOBREMESA» Fruta

QUINTA

SOPA » Legumes
PEIXE » Salada Russa de Atum com Alface e cenoura raspada
SOBREMESA» Fruta

SEXTA

SOPA » Canja
CARNE » Parafusos com carne moída e Alface e Beterraba
SOBREMESA» Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

8 a 12 de Abril 2013

SEGUNDA

- SOPA » Agrião
- PEIXE » Filete de Fogonero no forno com Arroz e cenoura raspada
- SOBREMESA» Fruta

TERÇA

- SOPA » Acelgas com Feijão Encarnado
- CARNE » Macarrão com Frango Estufado e Feijão-verde
- SOBREMESA» Fruta

QUARTA

- SOPA » Lentilhas
- PEIXE » Filete de Pescada no forno com Batata e Macedónia
- SOBREMESA» Fruta

QUINTA

- SOPA » Brócolos e Nabiças
- CARNE » Feijoada de Carnes (*Couve e Cenoura*) com Arroz branco
- SOBREMESA» Fruta

SEXTA

- SOPA » Feijão-verde e Abóbora
- PEIXE » Desfeita de Bacalhau com Alface e Pepino
- SOBREMESA» Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

15 a 19 de Abril 2013

SEGUNDA

SOPA » Alho-francês
CARNE » Peru estufado com Cenoura, Ervilhas e Massa
SOBREMESA» Fruta

TERÇA

SOPA » Creme de Grão-de-bico
PEIXE » Pescada Estufada, Arroz e Feijão-verde
SOBREMESA» Fruta

QUARTA

SOPA » Couve-flor e Cenoura
CARNE » Almondegas Estufadas com Massa e Couve-
Bruxelas
SOBREMESA» Fruta

QUINTA

SOPA » Feijão Manteiga e Repolho
PEIXE » Atum Escabeche com Milho Cozido e couve
estufada
SOBREMESA» Fruta

SEXTA

SOPA » Canja
CARNE » Rolo de Carne Recheado com Legumes,
Massa e Brócolos
SOBREMESA » Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



Ementa

22 a 26 de Abril 2013

SEGUNDA

SOPA » Acelgas
PRATO » Ovos Escalfados com Macedônia e Arroz
SOBREMESA » Fruta

TERÇA

SOPA » Batata-doce com Agrião
CARNE » Hambúrguer estufado com Massa e Milho doce e cenoura aos cubos
SOBREMESA » Fruta

QUARTA

SOPA » Cenoura com Repolho
PEIXE » Filete de Panga no forno com Arroz e Feijão-verde
SOBREMESA » Fruta

QUINTA

SOPA » Creme Feijão-verde com Abóbora
CARNE » Frango Estufado com Cuscuz e Alface e Tomate
SOBREMESA » Fruta

SEXTA

SOPA » Couve-Flor com Beterraba

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



PEIXE » Salada de Atum com Feijão-frade, Batata e
Brócolos
SOBREMESA » Fruta

Ementa

29 Abril a 3 Maio 2013

SEGUNDA

SOPA » Canja
CARNE » Frango Assado com Massa, Alface e Pepino
SOBREMESA » Fruta

TERÇA

SOPA » Abóbora com Nabijas
PEIXE » Arroz de Bacalhau com Macedónia
SOBREMESA » Fruta

QUARTA

SOPA » Couve-flor e Espinafres
CARNE » Esparguete à Bolonhesa com Beterraba
Raspada
SOBREMESA » Fruta

QUINTA

SOPA » Repolho com Feijão Catarino
PEIXE » Filete de Pescada no forno, Batata e Brócolos
SOBREMESA » Fruta

SEXTA

» Cenoura com Alho-francês

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



SOPA

PRATO » Feijoada de Peru (couve e Cenoura) com
Arroz

SOBREMESA» Fruta

Ementa

6 a 10 de Maio 2013

SEGUNDA

SOPA » Abóbora com Espinafres

PEIXE » Filete de Salmão no forno, Arroz de cenoura e
Feijão-Verde

SOBREMESA» Fruta

TERÇA

SOPA » Salsa com Ovo

CARNE » Macarrão com carne, ervilhas e Milho doce

SOBREMESA» Fruta

QUARTA

SOPA » Feijão Manteiga com Acelgas

PEIXE » Empadão de Atum com Brócolos

SOBREMESA» Fruta

QUINTA

SOPA » Feijão-verde e Couve repolho

CARNE » Jardineira com Macedónia e Arroz Branco

SOBREMESA» Fruta

SEXTA

SOPA » Grão com Agrião

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



PEIXE » Filete de Panga com molho ervas aromáticas,
» Massa e Cenoura Raspada
SOBREMESA» Fruta

Ementa

13 a 17 de Maio 2013

SEGUNDA

SOPA » Brócolos e Nabo
PRATO » Rolo de carne recheado com legumes, Massa e Beterraba
SOBREMESA» Fruta

TERÇA

SOPA » Alho-francês e Nabo
PEIXE » Filete de Pescada Assado com Milho Cozido e Couves Estufadas
SOBREMESA» Fruta

QUARTA

SOPA » Canja
CARNE » Perninhas de Frango estufadas com Pimentos, Cuscuz e Tomate
SOBREMESA» Fruta

QUINTA

SOPA » Juliana
PEIXE » Bacalhau à Gomes Sá com cenoura raspada
SOBREMESA» Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



SEXTA

SOPA	»	Nabiças com Feijão Vermelho
CARNE	»	Omeleta Vegetariana com Arroz e Feijão-verde
SOBREMESA	»	Fruta

Ementa

20 a 24 de Maio 2013

SEGUNDA

SOPA	»	Abóbora e Feijão-verde
PEIXE	»	Filete de Panga gratinado com Arroz e Brócolos
SOBREMESA	»	Fruta

TERÇA

SOPA	»	Feijão Catarino com Acelgas
CARNE	»	Lasanha de carne com Alface e Cenoura
SOBREMESA	»	Fruta

QUARTA

SOPA	»	Abóbora com Ervilhas
PEIXE	»	Filete de Fogonero com Puré de Batata e Macedónia
SOBREMESA	»	Fruta

QUINTA

SOPA	»	Agrião
CARNE	»	Arroz de Peru com Feijão-verde

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.



SOBREMESA» Fruta

SEXTA

SOPA »Cenoura com Brócolos

PEIXE » Esparguete com Atum em molho de Tomate e
Couve-flor

SOBREMESA»Fruta

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

