



Ementa Semanal

Sexta-Feira

Sopa

Penca

Prato

**Maruca estufada
com batata,
cenoura e
ervilhas**

Sobremesa

Fruta da época

Semana: 01 de março de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dra.



Ementa Semanal



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Alho francês	Espinafres	Penca e feijão branco	Repolho	Brócolos
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, grão de bico e couve coração com arroz	Lombo de porco com batata assada e salada de alface e cenoura	Maruca estufada ao natural com cenoura, couve-flor e arroz	Bife de peru grelhado com massa, cenoura e couve-flor	Peixe vermelho cozido com batata, cenoura, couve e ovo
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Semana: 04 a 08 de março de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dra.



Ementa Semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Couve flor	Alho francês	Penca	Sopa à lavrador	Nabo
Prato	Atum com massa e salada de alface e tomate	Frango estufado com batatas e ervilhas estufadas e salada de tomate	Pescada assada com arroz e salada de feijão verde	Febra grelhada com massa, brócolos e cenoura	Caldeirada de peixe ^{4,12}
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Semana: 11 a 15 de março de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dra.



Ementa Semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Couve	Penca	Feijão verde	Abóbora	Couve coração e feijão vermelho
Prato	Peru assado com arroz e salada de tomate	Bacalhau com massa, cenoura e grão de bico e salada de alface	Costeleta estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas	Maruca assada com arroz e feijão verde	Ovos mexidos com massa e cogumelos
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Semana: 18 a 22 de março de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dra.



Ementa Semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Courgette	Couve e feijão branco	Couve lombarda	Espinafres	Penca
Prato	Peixe vermelho assado com massa de cenoura e couve	Jardineira	Abrótea no forno com cebolada acompanhada de arroz e salada de alface e beterraba	Frango estufado com massa e salada de cenoura e couve-roxa	Pescada à Gomes de Sá
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

Semana: 25 a 29 de março de 2019

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dra.