

EMENTA MENSAL – DEZEMBRO 2016

2ª-feira DIA 5	3ª-feira DIA 6	4ª-feira DIA 7	5ª-feira DIA 8	6ª-feira DIA 9
Sopa de couve lombarda	Creme de couve-flor	Sopa de grão com espinafres		Canja de galinha com repolho e cenoura
Massa à carbonara Alface, cenoura e beterraba	Salmão grelhado com molho de limão Arroz solto de legumes Alface	Escalopes de peru estufados Esparguete Alface cenoura e pepino	FERIADO	Jardineira de vitela (batata, ervilha e cenoura)
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 12	3ª-feira DIA 13	4ª-feira DIA 14	5ª-feira DIA 15	6ª-feira DIA 16
Sopa de feijão com hortaliça	Creme de cenoura e beterraba	Sopa de legumes e feijão branco	Sopa de couve penca	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)
Arroz de atum no forno Alface e tomate	Rancho (grão, carne de vaca e porco, chouriço, massa, cenoura, couve e abóbora)	Medalhões de pescada estufados com molho de camarões Arroz Alface, cenoura e couve-roxa	Perna de frango no forno com orégãos Massa à primavera Alface	Bacalhau à Gomes de Sá Alface, tomate e cenoura
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Rabanadas / Fruta
2ª-feira DIA 19	3ª-feira DIA 20	4ª-feira DIA 21	5ª-feira DIA 22	6ª-feira DIA 23
Creme de legumes	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	Creme de nabo e cenoura	Creme de legumes com alface	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)
Ovos mexidos com fiambre, cogumelos e tomate Arroz de cenoura Alface	Peixe estufado Puré de batata Alface, tomate e cenoura	Bifinhos de peru com cogumelos Massa espiral Ervilhas, cenoura e feijão-verde	Filetes de pescada panados no forno com arroz de legumes Alface	Esparguete à bolonhesa Tomate, cenoura e milho
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 26	3ª-feira DIA 27	4ª-feira DIA 28	5ª-feira DIA 29	6ª-feira DIA 30
Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)	Creme de abóbora com ervilhas	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Creme de courgette	Creme de abóbora
Empadão de atum e legumes	Frango estufado Arroz de brócolos Tomate e cenoura	Filetes em tomatada Massa lacinhos Cenoura e feijão-verde	Carne de vaca estufada com lentilhas Arroz Alface e couve roxa	Bacalhau à Brás Alface, tomate e cenoura
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Leite-creme com chocolate / Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.