



## EMENTA SEMANAL

### Semana de 1 a 5 de maio de 2017

	<b>2ª-feira DIA 1</b>	<b>3ª-feira DIA 2</b>	<b>4ª-feira DIA 3</b>	<b>5ª-feira DIA 4</b>	<b>6ª-feira DIA 5</b>
<b>SOPA</b>		Creme de espinafres	Sopa de feijão manteiga com couve	Creme de courgette	Sopa de legumes à juliana
<b>PRATO</b>	<b>FERIADO</b>	Almôndegas com massa tricolor Alface, cenoura e pepino	Empadão com lascas de peixe Cenoura, beterraba e milho	Perna de frango no forno Massa com molho de tomate Salada de alface e couve roxa	Salmão no forno com arroz alegre Cenoura e couve roxa
<b>SOBREMESA</b>		Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
<b>Energia (kcal/porção)</b>		<b>610,4</b>	<b>592,3</b>	<b>520,8</b>	<b>790,6</b>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





## EMENTA SEMANAL

### Semana de 8 a 12 de maio de 2017

	<b>2ª-feira DIA 8</b>	<b>3ª-feira DIA 9</b>	<b>4ª-feira DIA 10</b>	<b>5ª-feira DIA 11</b>	<b>6ª-feira DIA 12</b>
<b>SOPA</b>	Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	Caldo verde	Sopa de couve lombarda	Creme de ervilhas	Sopa de feijão-verde
<b>PRATO</b>	Macarronete com atum e delícias do mar Brócolos e cenoura salteados	Rojões com cenoura Arroz Alface, tomate e cebola	Abrótea assada com batatas cozidas, grão-de-bico e feijão-verde Cenoura e repolho cozido	Empadão de frango com arroz Salada de alface e couve roxa	Pescada à Gomes de Sá Alface, cenoura e pepino
<b>SOBREMESA</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Crumble de maçã e pera/Fruta
<b>Energia (kcal/porção)</b>	<b>657,9</b>	<b>590,6</b>	<b>484,9</b>	<b>736</b>	<b>590</b>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





## EMENTA SEMANAL

### Semana de 15 a 19 de março de 2017

	<b>2ª-feira DIA 15</b>	<b>3ª-feira DIA 16</b>	<b>4ª-feira DIA 17</b>	<b>5ª-feira DIA 18</b>	<b>6ª-feira DIA 19</b>
<b>SOPA</b>	Sopa de nabos com feijão encarnado	Creme de cenoura com couve	Sopa de grão-de-bico	Creme de couve branca e espinafres	Sopa de couve penca
<b>PRATO</b>	Pataniscas de cenoura com arroz solto de legumes Alface	Bifinhos de peru com cogumelos Massa espiral Feijão-verde e milho	Postas de peixe assadas com molho de tomate e puré de batata Cenoura, pepino e beterraba	Carne estufada com massa Alface, couve roxa e cenoura	Bacalhau gratinado com grão e ovos cozidos Espinafres e cenoura salteados
<b>SOBREMESA</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Energia (kcal/porção)</b>	<b>629,6</b>	<b>579,1</b>	<b>603,9</b>	<b>627,6</b>	<b>537,4</b>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





## EMENTA SEMANAL

### Semana de 22 a 26 de março de 2017

	<b>2ª-feira DIA 22</b>	<b>3ª-feira DIA 23</b>	<b>4ª-feira DIA 24</b>	<b>5ª-feira DIA 25</b>	<b>6ª-feira DIA 26</b>
<b>SOPA</b>	Sopa de grão e abóbora com espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa do abecedário (abóbora, alho francês, massa de letras)	Creme de legumes II	Sopa de hortaliça à portuguesa (couve, nabo e cenoura)
<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa Cenoura e repolho cozidos	Filetes gratinados com broa e batatinhas assadas Salada de alface cenoura e milho	Frango estufado com massa de ervilhas Tomate e pepino	Arroz de maruca Couve e cenoura salteadas	Jardineira de aves (peru, batata, ervilha, courgette e cenoura)
<b>SOBREMESA</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
<b>Energia (kcal/porção)</b>	<b>677,5</b>	<b>500,4</b>	<b>484,4</b>	<b>491,4</b>	<b>464,3</b>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.





## EMENTA SEMANAL

**Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2017**

	<b>2ª-feira DIA 29</b>	<b>3ª-feira DIA 30</b>	<b>4ª-feira DIA 31</b>	<b>5ª-feira DIA 1</b>	<b>6ª-feira DIA 2</b>
<b>SOPA</b>	Sopa de chuchu e cenoura	Creme de legumes com alho francês	Sopa de lentilhas e nabiças	Sopa de grão com legumes	Sopa de brócolos
<b>PRATO</b>	Salada russa de atum	Arroz de carnes Pepino e cenoura	Filetes em tomatada com massa Feijão-verde e milho	Frango assado com laranja e alecrim Arroz de cenoura Salada colorida	Tortilha de bacalhau com cenoura Arroz Salada de alface e couve roxa
<b>SOBREMESA</b>	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Gelado/Fruta	Fruta (3 variedades)
<b>Energia (kcal/porção)</b>	<b>514,6</b>	<b>454,2</b>	<b>642,9</b>	<b>691,2</b>	<b>491,3</b>

**Nota:** Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

