

EMENTA MENSAL – ABRIL 2017

2ª-feira DIA 3	3ª-feira DIA 4	4ª-feira DIA 5	5ª-feira DIA 6	6ª-feira DIA 7
Creme de couve-flor	Sopa de couve penca	Sopa de feijão com couve manteiga	Creme de cenoura com agrião	Sopa de grão com espinafres
Salada de atum e feijão-frade Alface e couve roxa	Frango assado Arroz e batatas fritas Alface, cenoura e beterraba	Filetes gratinados com broa Arroz de tomate Cenoura e repolho cozidos	Bifinhos de porco Massa Feijão-verde, cenoura e milho	Pescada cozida com legumes (batata, cenoura, feijão-verde e cebola)
Fruta da época (3 variedades)	Pão-de-ló / Frutas	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
2ª-feira DIA 10	3ª-feira DIA 11	4ª-feira DIA 12	5ª-feira DIA 13	6ª-feira DIA 14
Sopa de legumes com batata-doce	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Creme de legumes	
Empadão de macarrão com carne de vaca Alface, tomate e cenoura	Filetes com molho de cenoura Batatas coradas Alface e couve roxa	Frango estufado com cogumelos Arroz Brócolos e cenoura	Salada de salmão (massa, cenoura, milho, ervilha, ovo e azeitonas)	
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	
2ª-feira DIA 17	3ª-feira DIA 18	4ª-feira DIA 19	5ª-feira DIA 20	6ª-feira DIA 21
	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Creme de abóbora	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	Sopa de lentilhas e nabiças
	Empadão de peru com legumes (cenoura, courgette, pimentos e cogumelos)	Filetes de pescada panados no forno Massa à primavera (cenoura, milho e feijão verde)	Arroz à valenciana Alface	Peixe estufado Batata cozida Brócolos, cenoura e couve-flor
	Fruta (3 variedades)	Leite-creme / Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 24	3ª-feira DIA 25	4ª-feira DIA 26	5ª-feira DIA 27	6ª-feira DIA 28
Creme de abóbora com ervilhas		Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de legumes com feijão branco	Creme de cenoura com brócolos
Tortilha de atum e tomate Alface e cenoura	FERIADO	Esparguete à bolonhesa Juliana de feijão-verde e milho	Medalhões de pescada no forno Puré de batatas Alface, tomate e pimento	Bifinhos de peru panados com arroz de feijão Alface e cenoura
Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.