

EMENTA MENSAL – FEVEREIRO 2017

2ª-feira DIA 6	3ª-feira DIA 7	4ª-feira DIA 8	5ª-feira DIA 9	6ª-feira DIA 10
Creme de couve-flor	Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)	Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)	Sopa regional (cenoura, feijão, alho francês)	Creme de legumes
Arroz malandro de atum com legumes Alface	Esparguete à bolonesa Brócolos e cenoura	Peixe cozido, salada de batata (cenoura, ervilha e milho)	Frango estufado Massa Alface, tomate e couve roxa	Filetes gratinados com broa e batatinhas assadas Feijão-verde, cenoura e couve
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 13	3ª-feira DIA 14	4ª-feira DIA 15	5ª-feira DIA 16	6ª-feira DIA 17
Sopa de grão com espinafres	Sopa de couve penca	Creme de abóbora	Sopa de feijão com hortaliça	Sopa de legumes com batata-doce
Ovos mexidos com fiambre cogumelos e tomate Arroz de cenoura Alface e couve roxa	Salmão no forno Massa à primavera Alface	Arroz de pato Salada colorida (Alface, tomate, cenoura, couve roxa, abacaxi e laranja)	Bacalhau escondido (batatas, couve, cenoura, ovo)	Pá de porco assada Arroz Alface, tomate e pepino
Fruta (3 variedades)	Maçã assada / Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 20	3ª-feira DIA 21	4ª-feira DIA 22	5ª-feira DIA 23	6ª-feira DIA 24
Creme de nabo e cenoura	Minestrone colorido (Couve-de-bruxelas, feijão encarnado e tomate)	Creme de couve branca e espinafres	Sopa de legumes com feijão branco	Canja de galinha com repolho e cenoura
Salada de atum e feijão-frade Alface	Perna de frango no forno Arroz de açafraão Alface, cenoura e couve roxa	Peixe à lagareiro com batatas e brócolos Tomate e beterraba	Almôndegas com massa tricolor Brócolos, cenoura e couve-flor	Peixe estufado Arroz Alface, cenoura e milho
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Pudim de pão /Fruta
2ª-feira DIA 27	3ª-feira DIA 28	4ª-feira DIA 1	5ª-feira DIA 2	6ª-feira DIA 3
Creme de abóbora com ervilhas	CARNAVAL	Creme de cenoura e beterraba	Sopa campestre (cenoura e couve portuguesa)	Sopa de lentilhas e nabijas
Strogonoff de frango Arroz Alface, tomate e cenoura		Jardineira de vitela	Salmão grelhado com molho de limão Arroz de tomate Cenoura e couve branca	Massa à carbonara Alface, tomate e couve roxa
Fruta (3 variedades)		Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.