

EMENTA MENSAL – MAIO 2017

2ª-feira DIA 1	3ª-feira DIA 2	4ª-feira DIA 3	5ª-feira DIA 4	6ª-feira DIA 5
	Creme de espinafres	Sopa de feijão manteiga com couve	Creme de courgette	Sopa de legumes à juliana
FERIADO	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
	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)	Fruta da época (3 variedades)
2ª-feira DIA 8	3ª-feira DIA 9	4ª-feira DIA 10	5ª-feira DIA 11	6ª-feira DIA 12
Sopa dos Pedros (legumes e feijão vermelho)	Caldo verde	Sopa de couve lombarda	Creme de ervilhas	Sopa de feijão-verde
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
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Crumble de maçã e pêra/Fruta
2ª-feira DIA 15	3ª-feira DIA 16	4ª-feira DIA 17	5ª-feira DIA 18	6ª-feira DIA 19
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
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
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 22	3ª-feira DIA 23	4ª-feira DIA 24	5ª-feira DIA 25	6ª-feira DIA 26
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)
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)
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)
2ª-feira DIA 29	3ª-feira DIA 30	4ª-feira DIA 31	5ª-feira DIA 1	6ª-feira DIA 2
Sopa de chuchu e cenoura	Creme de legumes com alho francês	Sopa de lentilhas e nabiças	Sopa de grão com legumes	Sopa de brócolos
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
Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Fruta (3 variedades)	Gelado/Fruta	Fruta (3 variedades)

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.