



## 1ºCiclo | 10 de janeiro a 14 de janeiro

### Ementa A

Dias	Almoços	Lanche
2ª Feira	<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Rissóis de carne, arroz de ervilhas e salada <b>Dieta:</b> Bife frango grelhado, arroz e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	Leite + Pão c/ Manteiga
3ª Feira	<b>Sopa:</b> Nabiças <b>Prato:</b> Atum, feijão-frade, ovo e salada <b>Dieta:</b> Lombo pescada, com batata, ovo e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	Leite + Pão c/ Queijo
4ª Feira	<b>Sopa:</b> Grão com massinhas <b>Prato:</b> Esparguete à bolonhesa e salada <b>Dieta:</b> Bife peru estufado com esparguete e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	logurte Sólido Pão c/ Fiambre Perú
5ª Feira	<b>Sopa:</b> Caldo Verde <b>Prato:</b> Lombos de pescada estufados c/ arroz de cenoura e salada <b>Dieta:</b> Solha Grelhada c/ arroz de cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta	Leite + Pão c/ Manteiga
6ª Feira	<b>Sopa:</b> Abóbora <b>Prato:</b> Carne de porco de coentrada com massas espirais e salada <b>Dieta:</b> Bife frango com arroz e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	logurte Sólido Pão c/ Fiambre Perú

Ementa sujeita a eventuais alterações