



2º e 3º Ciclos | 10 de janeiro a 14 de janeiro

Ementa A

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

Ementa sujeita a eventuais alterações