

Ementa rotativa - 5ª Semanas

Semana/ Dias	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1ª Semana	– Sopa de Legumes – Frango no tacho com coentros e esparguete – Salada de tomate	– Creme de cenoura – Pescada cozida com feijão verde, cenoura, batata e ovo cozido	– Sopa de Alho francês – Peru no forno com arroz de milho – Salada de alface e cenoura	– Sopa de Abóbora – Massa tricolor em azeite e alho com peixe variado e legumes	– Sopa de brócolos – Jardineira de Frango
2ª Semana	– Sopa de Feijão Verde – Carne de vitela à bolonhesa – Salada de cenoura	– Sopa de Feijão encarnado – Pescada no forno com puré e legumes cozidos	– Canja francesa – Frango no forno com arroz de macedónia – Salada de tomate	– Sopa de Agrião – Empadão de peixe com alho francês – Salada de tomate	– Creme de cenoura – Bifinhos de frango com arroz de ervilhas – Salada de alface
3ª Semana	– Sopa de Legumes – Strogonoff de frango com arroz de cenoura – Salada de alface	– Sopa de Espinafre – Salada fria de grão com atum ou pescada	– Creme de Abóbora – Arroz de Pato à Portuguesa – Salada de alface e cenoura	– Sopa de Peixe com hortelã – Pescada cozida com couve-flor, cenoura, batata e ovo cozido	– Grão com Espinafre – Arroz da Primavera (carnes magras, frango, vitela e legumes)
4ª Semana	– Sopa de Alho Francês – Massa tricolor em azeite e alho com frango e legumes	– Sopa de Abóbora com grão – Pescada cozida com brócolos, cenoura, batata e ovo cozido	– Canja francesa – Empadão de carne (frango ou peru) – Salada de alface	– Sopa de Feijão Verde – Massada de peixe (pescada) com hortelã – Salada de cenoura	– Creme de Abóbora com massinhas – Chili (carne de vitela) com arroz branco – Salada de Alface
5ª Semana	– Creme de Cenoura – Peitinhos de frango com ervilhas e arroz branco – Salada de cenoura	– Sopa de Feijão Encarnado – Pescada cozida com feijão verde, cenoura, batata e ovo cozido	– Sopa de Espinafre – Peru no forno com batata corada e arroz branco – Salada de tomate e alface	– Sopa de Ervilha – Arroz marinheiro com coentros	– Sopa de couve-lombarda – Bifes de peru com esparguete – Salada de cenoura
Sobremesa	Maçã	Pera	Maçã/Laranja	Banana	Salada de fruta/Gelatina
Lanche	Leite simples Pão com manteiga	Leite com chocolate Pão com fiambre/queijo	logurte Pão com manteiga	Leite, Fruta e Bolacha Maria	Leite com Cereais
Lanche Pequenos	logurte com bolachas	Papa Cerelac	logurte com fruta	Leite com Nestum	Papa Cerelac

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos de imprevisto ou em dias festivos. A fruta poderá ser alterada consoante a época.