

2ª feira	Alho Francês e cenoura Almondegas vegetarianas em molho com esparguete e cenoura Fruta da época
3ª feira	Creme de cenoura ou abóbora com feijão verde Filetes de peixe panado com arroz de tomate e salada de alface Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época
4ª feira	Caldo verde Guisado de vitela, grão de bico e legumes com arroz e salada mista Fruta da época
5ª feira	Nabiças com nabo Empadão de atum com puré de batata e cenoura Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde Fruta da época
6ª feira	Juliana Frango assado com macarronete guisado e salada de alface Fruta da época

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:
10/05-14/05
21/06 – 25/06
02/08– 06/08



2ª feira	<p>Creme de legumes</p> <p>Bitoque de peru com ananás salteado e arroz de feijão verde e cenoura</p> <p>Dieta – Vitela estufada com arroz e jardineira estufada</p> <p>Fruta da época</p>
3ª feira	<p>Couve lombardo com cenoura e feijão encarnado</p> <p>Tranche de salmão no forno com batata salteada e salada de alface</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>
4ª feira	<p>Grão de bico com Espinafres</p> <p>Rojões de peru à minhota com esparguete e salada mista</p> <p>Fruta da época</p>
5ª feira	<p>Creme de cenoura ou abóbora com cenoura aos cubos</p> <p>Massada de peixe com arroz de ervilhas e salada de cenoura e couve coração</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozida</p> <p>Fruta da época</p>
6ª feira	<p>Sopa de agrião</p> <p>Lasanha de carne à bolonhesa e salada de alface</p> <p>Fruta da época</p>

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:

17/05 – 21/05

28/06 – 02/07

09/08 – 13/08



2ª feira	<p>Feijão e cenoura</p> <p>Almofadinhas de carne com esparguete e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
3ª feira	<p>Couve branca à Caseira</p> <p>Salada russa de atum com batata, cenoura, ovo cozido e alface</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>
4ª feira	<p>Caldo verde à Alentejana</p> <p>Goulash de peru com legumes e batata e salada mista</p> <p>Fruta da época</p>
5ª feira	<p>Crema de courgette com abóbora</p> <p>Tabuleiro de peixe no forno e cenoura</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve coração cozido</p> <p>Fruta da época</p>
6ª feira	<p>Repolho com feijão branco</p> <p>Nuggets de brócolos com arroz de grão de bico e salada mista</p> <p>Fruta da época</p>

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:

24/05 – 28/05

05/07 – 09/07

16/08 – 20/08



2ª feira	<p>Puré de legumes</p> <p>Hambúrguer em molho de tomate com puré de batata e cenoura</p> <p>Dieta – Vitela estufado com arroz, abóbora e courgette</p> <p>Fruta da época</p>
3ª feira	<p>Creme de feijão manteiga com lombardo</p> <p>Douradinhos de peixe com esparguete e salada de alface</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve flor cozidas</p> <p>Fruta da época</p>
4ª feira	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Feijoada de peru à Transmontana com arroz e salada mista</p> <p>Fruta da época</p>
5ª feira	<p>Sopa de Nabijas</p> <p>Arroz de polvo à Minhota e salada de cenoura e couve coração</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e feijão verde cozido</p> <p>Fruta da época</p>
6ª feira	<p>Creme de Cenoura com ervilhas</p> <p>Strogonoff de vitela fingido com cotovelinhos e salada de alface</p> <p>Fruta da época</p>

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:

31/05 – 04/06

12/07 – 16/07

23/08 – 27/08



2ª feira	Macedónia Bolinhas de carne com arroz primavera e cenoura Fruta da época
3ª feira	Couve lombardo com cenoura Meia desfeita de peixe com batata, grão de bico, ovo cozido e salada de alface Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos Fruta da época
4ª feira	Sopa de espinafres e nabo Peru estufado com arroz de abóbora de nabo estufado Fruta da época
5ª feira	Creme de cenoura Arroz de atum e cenoura Fruta da época
6ª feira	Caldo Verde Frango assado com molho camponês, puré de batata e salada de alface Fruta da época

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:

07/06 – 11/06

19/07 – 23/07

30/04 – 03/09



2ª feira	<p>Puré de Legumes</p> <p>Vitela estufada com arroz, courgette e ervilhas estufadas</p> <p>Fruta da época</p>
3ª feira	<p>Couve coração com feijão encarnado</p> <p>Caldeirada de peixe com batata e salada de alface</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>
4ª feira	<p>Agriões com cenoura</p> <p>Empadão de carne com arroz e salada mista</p> <p>Fruta da época</p>
5ª feira	<p>Sopa de coentros</p> <p>Rissóis de peixe com arroz branco e salada de cenoura e couve coração</p> <p>Dieta: Peixe grelhado/cozido com batatas, cenoura e couve lombardo</p> <p>Fruta da época</p>
6ª feira	<p>Sopa de grão de bico com nabiças</p> <p>Vitela guisada com cenoura e puré batata e salada de alface</p> <p>Fruta da época</p>

*NOTA: esta ementa, pode eventualmente, ser alterada por anomalias técnicas, dificuldades do mercado abastecedor ou fornecimento de energia da Rede Pública.

Semanas:

03/05 -07/05

14/06 – 18/06

29/07 – 30/07

