



2º e 3º Ciclos | 26 de setembro a 30 de setembro

Ementa B

Dias	Almoços	
2ª Feira	Sopa: Cenoura Prato: Lombo porco estufado, com macarronete e salada Dieta: Bife peru com macarronete e legumes Sobremesa: Fruta	
3ª Feira	Sopa: Feijão com lombardo Prato: Filetes de Pescada no forno com batata cozida e salada Dieta: Filetes Pescada no forno, batata cozida e legumes Sobremesa: Fruta	
4ª Feira	Sopa: Abóbora com coentros Prato: Frango assado c/arroz e salada Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e legumes Sobremesa: Fruta	
5ª Feira	Sopa: Feijão-verde Prato: Empadão de atum e salada Dieta: Red fish no forno, batata e legumes Sobremesa: Fruta	
6ª Feira	Sopa: Canja Prato: Jardineira de Perú Dieta: Frango cozido com arroz e legumes Sobremesa: Fruta	

Ementa sujeita a eventuais alterações