



Ementa

5 a 9 de novembro



2.ª feira

Sopa:	Cenoura com couve ripada
Prato:	Arroz à valenciana
Salada:	Alface, couve lombarda e cenoura
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Grão com cubinhos de cenoura e nabo
Prato:	Salada de filetes de cavala com feijão frade e salada russa
Salada:	Alface, tomate e pimento
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Abóbora com massinhas
Prato:	Rolo de carne com molho de tomate e massa esparguete
Salada:	Couve roxa, pimento e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Alho francês com curgete
Prato:	Cavalas grelhadas com batata cozida e couve flor
Salada:	Alface, tomate e cenoura baby
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Grelos
Prato:	Bifes de frango panados com puré de batata e ervilhas salteadas
Salada:	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (1 de 3 variedades)