



# Ementa

**12 a 16 de novembro**



## **2.ª feira**

Sopa:	<b>Caldo verde</b>
Prato:	<b>Abrótea assada com arroz de cenoura</b>
Salada:	<b>Alface, pepino e tomate</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## **3.ª feira**

Sopa:	<b>Feijão vermelho com couve lombarda</b>
Prato:	<b>Feijoada à lavrador</b>
Salada:	<b>Alface, couve roxa e rúcula</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## **4.ª feira**

Sopa:	<b>Feijão verde</b>
Prato:	<b>Salmão grelhado com molho de ervas aromáticas e batatinhas coradas</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e brócolos</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## **5.ª feira**

Sopa:	<b>Creme de alho francês com cenoura e couve flor</b>
Prato:	<b>Lasanha de frango, cenoura e milho</b>
Salada:	<b>Alface, cenoura ralada e milho</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>

## **6.ª feira**

Sopa:	<b>Couve branca</b>
Prato:	<b>Peixe espada preto no forno com batatas e brócolos</b>
Salada:	<b>Alface, tomate e couve flor</b>
Sobremesa:	<b>Fruta da época (1 de 3 variedades)</b>