



Ementa

16 a 20 de outubro



2.ª feira

Sopa:	Grão de bico com espinafres
Prato:	Lacinhos com atum
Salada:	Alface, cenoura ralada e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 a 3 variedades)

3.ª feira

Sopa:	Couve lombarda
Prato:	Jardineira de frango
Salada:	Cenoura baby, alface e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 a 3 variedades)

4.ª feira

Sopa:	Alho francês
Prato:	Corvina no forno com batatinhas e brócolos
Salada:	Alface, couve roxa e chicória
Sobremesa:	Fruta da época (1 a 3 variedades)

5.ª feira

Sopa:	Legumes com ervilhas
Prato:	Febras grelhadas com arroz de ervilhas
Salada:	Alface, cenoura ralada e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (1 a 3 variedades)

6.ª feira

Sopa:	Couve branca
Prato:	Pescada à saloia, batatas e legumes salteados
Salada:	Alface, cenoura ralada e milho
Sobremesa:	Fruta da época (1 a 3 variedades)