



Destinatários: Salas A, B, C e D Ementa de Almoço 14 a 18 de Fevereiro de 2022			
		Sala A e B	Sala C e D
2ª Feira	Sopa	Macedónia	Macedónia
	Prato	Filetes de pescada no forno, com salada russa ⁵	Filetes de pescada no forno, com salada russa ⁵
	Sobremesa	Papa de Maçã e tangerina/ Fruta da época	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Couve flôr	Brócolos
	Prato	Frango estufado, com cogumelos, com esparguete e salada de alface ²	Frango estufado, com cogumelos, com esparguete e salada de alface ²
	Sobremesa	Papa de pêra / Fruta da época	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Alho francês	Alho francês
	Prato	Arroz de peixe; salada de tomate ⁵	Arroz de peixe; salada de tomate ⁵
	Sobremesa	Puré de manga/Mousse de manga (com iogurte natural e manga) ¹	Mousse de manga (com iogurte natural e manga) ¹
5ª Feira	Sopa	Creme de lentilhas	Creme de lentilhas
	Prato	Carne de vaca estufada, com massa cenoura e ervilhas; salada mista; ²	Carne de vaca estufada, com massa cenoura e ervilhas; salada mista; ²
	Sobremesa	Papa de banana e laranja / Fruta da Época	Fruta da Época
6ª Feira	Sopa	Abóbora	Abóbora
	Prato	Paloco à Zé do Pipo ^{1,3,5}	Paloco à Zé do Pipo ^{1,3,5}
	Sobremesa	Papa de pêra/ Fruta da Época	Fruta da Época
Observações:			

Nutricionista, Jéssica Pinheiro
CP 2948N

"Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações"

1-Leite de Origem Animal e Derivados 2 – Cereais com Glúten 3-Ovo 4-Frutos de Casca rija 5-Peixe 6-Marisco 7 –Soja