

# *Ementa*

## *2ª Feira (11/03/2019)*

SOPA: Creme de brócolos (brócolos, abóbora, cenouras, batata e courgettes)

PRATO: **Choquinhos fritos com arroz de manteiga** e salada de alface (alface, tomate e couve-roxa)

SOBREMESA: Peras/Maçãs/ Kiwis

## *3ª Feira (12/03/2019)*

SOPA: Sopa Primavera (batatas, abóbora, cenoura, nabos, nabiça, cebola e courgettes)

PRATO: **Arroz de pato** e salada de alface (alface, tomate, pepino e cebola)

SOBREMESA: Peras/Bananas /Tangeras

## *4ª Feira (13/03/2019)*

SOPA: Sopa de feijão e couve coração (couve coração, batatas, cenoura, nabos, cebola e courgettes)

PRATO: **Abrótea cozida com legumes** e salada de beterraba (beterraba, milho e alface)

SOBREMESA: Clementinas/Maçãs/Kiwis

## *5ª Feira (14/03/2019)*

SOPA: Sopa de alface (batatas, cenouras, abóbora, alface, cebola e courgettes)

PRATO: **Rancho** (grão, macarrão, carne de porco, couve lombarda) e salada mista (tomate, pepino e alface)

SOBREMESA: Banana/Peras/Laranjas

## *6ª Feira (15/03/2019)*

SOPA: Creme de legumes (ervilhas, batatas, cenoura, abóbora, nabos e cebola)

PRATO: **Peixe-espada branco grelhado com batata cozida e legumes** e salada de couve-roxa (alface, couve-roxa e pepino)

SOBREMESA: Maçãs/Abacaxi /Tangeras

**(OBSERVAÇÕES:** Esta ementa está sujeita a alterações de última hora)

  
(Eduardo José de Brito Luís)