



# EMENTA

## JARDIM/ CATL/ CD

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ 2018

### Ementa n.º 7

	Dieta Geral	Dieta Ligeira
<b>Segunda-feira</b>	<b>Almoço</b> Mista de carnes grelhadas com arroz de legumes e salada Fruta	Sopa de couve lombarda Bifes de frango grelhados com arroz de legumes e salada Fruta
	<b>Lanche</b> Pão com manteiga e leite meio-gordo com chocolate/ infusão/ cevada	Pão com compota e leite magro com cevada/ infusão / cevada
<b>Terça-feira</b>	<b>Almoço</b> Abrótea e ovo com batata, cenoura e legumes cozidos Fruta ou doce/ gelatina	Sopa de feijão vermelho Pão com fiambre e leite magro/ infusão / cevada
	<b>Lanche</b> Pão com fiambre e leite meio-gordo com cevada/ infusão	Sopa de alho francês Bifes de peru grelhados com ervilhas, macarrão e salada Fruta
<b>Quarta-feira</b>	<b>Almoço</b> Strogonoff peru e ervilhas estufados com macarrão e salada Fruta	Pão com marmelada e leite magro/ infusão / cevada
	<b>Lanche</b> Pão com chocolate e leite meio-gordo/ infusão / cevada	Sopa à Lavrador Pescada cozida com arroz de cenoura e salada Fruta
<b>Quinta-feira</b>	<b>Almoço</b> Pescada com broa assados com arroz de cenoura e salada Fruta	Pão com queijo e leite magro com cevada/ infusão / cevada
	<b>Lanche</b> Pão com queijo e leite meio-gordo com cevada/ infusão / cevada	Sopa Juliana Fêveras grelhadas com batata e legumes cozidos Fruta
<b>Sexta-feira</b>	<b>Almoço</b> Prego no prato grelhado com batatas fritas e salada Fruta	Pão com compota e iogurte magro/ infusão / cevada
	<b>Lanche</b> Pão com paio de lombo e iogurte meio-gordo/ infusão / cevada	

Ementa revista por, **A Direção,**

  
Cecilia Soares – Nutricionista (0436N)

**Sopa:** Base – batata, cenoura, cebola, curgete e/ou abóbora e /ou nabo.

Extra – couve lombarda, portuguesa, portuguesa, coração / espinafre / alho francês.

Notas: Ementa sujeita a alterações.

: De acordo com Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013- Orientações sobre ementas e refeitórios escolares 2013/2014.