

Ementa

Mês de novembro



	Prato	Almoço	Lanche
6ª Feira Dia 2	Sopa	Alho francês	Leite Pão com queijo
	Prato	Carne de porco à Portuguesa Salada de alface	
	Sobremesa	Laranja	
2ª Feira Dia 5	Sopa	Consomê	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Carne de vaca estufada com espirais Salada de alface	
	Sobremesa	Maçã	
3ª Feira Dia 6	Sopa	Legumes	Leite Pão com fiambre
	Prato	Peixe cozido com ovo, cenoura, batata e brócolos	
	Sobremesa	Pera	
4ª Feira Dia 7	Sopa	Espinafres	Leite Pão de centeio com marmelada
	Prato	Bifes de peru com arroz de cenoura Salada de alface e tomate	
	Sobremesa	Melão	
5ª Feira Dia 8	Sopa	Feijão-verde	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Massada de peixe Salada de alface	
	Sobremesa	Arroz-doce	
6ª Feira Dia 9	Sopa	Caldo Verde	Leite Pão com queijo
	Prato	Rojões com arroz branco Salada de alface e cenoura ralada	
	Sobremesa	Maçã	
2ª Feira Dia 12	Sopa	Canja	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Frango assado com batata frita Salada de alface	
	Sobremesa	Maçã	
3ª Feira Dia 13	Sopa	Espinafres	Leite Pão com fiambre
	Prato	Arroz recheado com atum Salada de alface	
	Sobremesa	Pera	
4ª Feira Dia 14	Sopa	Consomê	Leite Pão de centeio com marmelada
	Prato	Rancho	
	Sobremesa	Melão	
5ª Feira Dia 15	Sopa	Juliana	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Peixe assado com batatas assadas Salada de alface	

	Sobremesa	Banana	
6ª Feira Dia 16	Sopa	Alho Francês	Leite Pão com queijo
	Prato	Rolo de carne com arroz branco Salada de alface, tomate e cenoura ralada	
	Sobremesa	Laranja	
2ª Feira Dia 19	Sopa	Legumes	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Frango guisado com espirais Salada de alface	
	Sobremesa	Pera	
3ª Feira Dia 20	Sopa	Cenoura	Leite Pão com fiambre
	Prato	Pataniscas com feijão-frade e arroz	
	Sobremesa	Maçã	
4ª Feira Dia 21	Sopa	Espinafres	Leite Pão de centeio com marmelada
	Prato	Almôndegas com esparguete Salada de alface	
	Sobremesa	Clementina	
5ª Feira Dia 22	Sopa	Agrião	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Lulas estufadas com puré Salada de alface	
	Sobremesa	Melão	
6ª Feira Dia 23	Sopa	Feijão-verde	Leite Pão com queijo
	Prato	Strogonoff com arroz branco Salada de alface e tomate	
	Sobremesa	Gelatina de Morango	
2ª Feira Dia 26	Sopa	Espinafres	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Lombo com arroz de cenoura Salada de alface e cenoura ralada	
	Sobremesa	Melão	
3ª Feira Dia 27	Sopa	Juliana	Leite Pão com fiambre
	Prato	Salada russa	
	Sobremesa	Maçã	
4ª Feira Dia 28	Sopa	Agrião	Leite Pão de centeio com marmelada
	Prato	Esparguete recheado com carne de vaca Salada de alface	
	Sobremesa	Pera	
5ª Feira Dia 29	Sopa	Legumes	Leite Pão de centeio com manteiga
	Prato	Filetes com arroz de cenoura Salada de alface e tomate	
	Sobremesa	Clementina	
6ª Feira Dia 30	Sopa	Consomê	Leite Pão com queijo
	Prato	Perú assado com batatas assadas Salada de alface	
	Sobremesa	Maçã	

Nota: As refeições podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

Cereais que contêm glúten, ovos, peixes, amendoins, leite, soja, frutos de casca rija, aipo, moluscos, dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não for alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite de informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar à secretaria.