

**Ementas da Semana: 22-01-2018 a 26-01-2018 | Almoço**

2ª Feira 22-01-2018

**Peixe**

**Sopa:** Feijão verde

**Prato:** Pastéis de bacalhau com arroz de repolho, cenoura e coentros

**Sobremesa:** Iogurte, maçã ou laranja

**Vegetariano**

**Sopa:** Feijão verde

**Prato:** Salada de arroz de legumes com maçã e sementes

**Sobremesa:** Iogurte, maçã ou laranja

3ª Feira 23-01-2018

**Carne**

**Sopa:** Creme de cenoura com abóbora e coentros

**Prato:** Carne de porco à portuguesa

**Sobremesa:** Laranja, pera ou maçã

**Vegetariano**

**Sopa:** Creme de cenoura com abóbora e coentros

**Prato:** Batatas com seitan e coentros

**Sobremesa:** Laranja, pera ou maçã

4ª Feira 24-01-2018

**Peixe**

**Sopa:** Grão com espinafres

**Prato:** Massa de maruca

**Sobremesa:** Banana, pera ou laranja

**Vegetariano**

**Sopa:** Grão com espinafres

**Prato:** Curgete recheada com queijo derretido

**Sobremesa:** Banana, pera ou laranja

5ª Feira 25-01-2018

**Ementas da Semana: 22-01-2018 a 26-01-2018 | Almoço**

**Carne**

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Carne de vaca estufada com esparguete  
**Sobremesa:** Laranja, banana ou maçã

**Vegetariano**

**Sopa:** Juliana  
**Prato:** Migas com tofu e salada  
**Sobremesa:** Laranja, banana ou maçã

6ª Feira 26-01-2018

**Peixe**

**Sopa:** Agrião  
**Prato:** Arroz de choco com ervilhas  
**Sobremesa:** Maçã, pera ou laranja

**Vegetariano**

**Sopa:** Agrião  
**Prato:** Cogumelos salteados com alho e coentros e arroz de cenoura  
**Sobremesa:** Maçã , pera ou laranja