

**EMENTA EB1 ADÉMIA**  
**01 A 04 DE OUTUBRO DE 2018**

2ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catrino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Pescada cozida com batata cozida, ovo, cenoura e brócolos
	Dieta: Pescada com batata cozida, ovo, cenoura e brócolos
	Pão
	Sobremesa: Banana
3ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Frango no forno com arroz de ervilhas e cenoura
	Dieta: Frango grelhado com arroz de ervilhas e cenoura
	Pão
	Sobremesa: Maçã
4ª FEIRA	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Serioleia grelhada com batata cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Dieta: Serioleia grelhada com batata cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada
	Pão
	Sobremesa: Melão
5ª FEIRA	Sopa: Ervilhas
	Prato principal: Novilho estufado com esparguete e couve lombarda salteada
	Dieta: Bife de novilho grelhado com esparguete e couve lombarda cozida
	Pão
	Sobremesa: Nectarina
6ª FEIRA	
	FERIADO

Nota: Por motivos de força maior, esta ementa poderá estar sujeita a alterações

**EMENTA EB1 ADÉMIA**  
**08 A 12 DE OUTUBRO DE 2018**

2ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Almôndegas de novilho estufadas com esparguete e salada de alface, cebola e tomate
	Dieta: Bife de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cebola e tomate
	Pão
Sobremesa: Nectarina	
3ª FEIRA	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Bacalhau à brás (bacalhau, cebola, ovo e batata frita) e salada de alface e cenoura
	Dieta: Bacalhau cozido com batata e salada de alface e cenoura
	Pão
Sobremesa: Banana	
4ª FEIRA	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Peru assado no forno com arroz de cenoura e ervilhas
	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e ervilhas
	Pão
Sobremesa: Maçã	
5ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catrino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Red fish no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e tomate
	Dieta: Red fish grelhado com batata cozida e salada de alface, cebola e tomate
	Pão
Sobremesa: Melão	
6ª FEIRA	Sopa: Alho francês
	Prato principal: Feijoada (carne porco quisada com feijão, chouriço, couve, cenoura) e arroz branco
	Dieta: Febra grelhada com arroz branco e couve cozida
	Pão
Sobremesa: Laranja	

Nota: Por motivos de força maior, esta ementa poderá estar sujeita a alterações



CÂMARA MUNICIPAL  
**COIMBRA**

**EMENTA EB1 ADÉMIA**  
**15 A 19 DE OUTUBRO DE 2018**

<b>2ª FEIRA</b>	Sopa: Couve coração
	Prato principal: Filetes de pescada com arroz de tomate e salada de alface
	Dieta: Filete de pescada grelhado com arroz branco e salada de alface
	Pão
Sobremesa: Nectarina	
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Jardineira (novilho guisado com batata, cenoura, ervilha, feijão verde e chouriço)
	Dieta: Bife de novilho grelhado com batata cozida e ervilha, cenoura e feijão verde cozidos
	Pão
Sobremesa: Maçã	
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Esparquete com atum e salada de alface, cenoura e tomate
	Dieta: Atum com batata cozida e salada de alface, cenoura e tomate
	Pão
Sobremesa: Banana	
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Lombo no forno com esparquete e salada de alface
	Dieta: Febra grelhada com esparquete e salada de alface
	Pão
Sobremesa: Laranja	
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa: Grão e espinafres
	Prato principal: Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola
	Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e cebola
	Pão
Sobremesa: Melancia	

Nota: Por motivos de força maior, esta ementa poderá estar sujeita a alterações