

Paulo Bernardo
24/01/2019
Chefe de Divisão de
Educação e Ação Social



CÂMARA MUNICIPAL
COIMBR

EMENTA EB1 ADÉMIA
04 A 08 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª FEIRA	Sopa: Alho francês
	Prato principal: Frango no forno com arroz de ervilhas e cenoura
	Dieta: Frango grelhado com arroz de ervilhas e cenoura
	Pão
Sobremesa: Clementina	
3ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Caldeirada de peixe (raia, pescada, red fish e tintureira guisado com batata e pimento) e salada de alface
	Dieta: Filete de pescada grelhado com batata cozida e salada de alface
	Pão
Sobremesa: Banana	
4ª FEIRA	Sopa: Creme de legumes
	Prato principal: Lombo assado no forno com esparguete e couve lombarda salteada
	Dieta: Febra grelhada com esparguete e couve lombarda cozida
	Pão
Sobremesa: Laranja	
5ª FEIRA	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Bacalhau à brás (bacalhau com batata frita e ovo) e salada de alface e cenoura ralada
	Dieta: Bacalhau cozido com batata e salada de alface e cenoura ralada
	Pão
Sobremesa: Pêra	
6ª FEIRA	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Novilho estufado com arroz e couve de bruxelas salteada
	Dieta: Bife grelhado com arroz e couve de bruxelas cozida
	Pão
Sobremesa: Maçã/gelatina	

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