

EMENTA EB1 ADÉMIA
11 A 15 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª FEIRA	Sopa: Grão e espinafres
	Prato principal: Feijão frade com atum, ovo, batata cozida e salada de alface, cebola e tomate
	Dieta: Feijão frade com atum, ovo, batata cozida e salada de alface e tomate
	Pão
	Sobremesa: Laranja
3ª FEIRA	Sopa: Juliana (Couve, feijão verde e ervilhas)
	Prato principal: Perú no forno com arroz e feijão verde salteado
	Dieta: Bife de peru grelhado com arroz e feijão verde cozido
	Pão
	Sobremesa: Maçã
4ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Massada de peixe (pescada, red fish e tintureira guisados com macarrão e delicias do mar) e salada de alface
	Dieta: Red fish cozido com macarrão e salada de alface e cenoura ralada
	Pão
	Sobremesa: Banana
5ª FEIRA	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Jardineira de novilho (novilho guisado com cenoura, ervilhas, batata e chouriço)
	Dieta: Bife de novilho grelhado com batata cozida e ervilhas e cenoura cozidas
	Pão
	Sobremesa: Pêra
6ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Carapau frito com arroz de tomate e couve
	Dieta: Carapau grelhado com arroz branco e couve cozida
	Pão
	Sobremesa: Clementina

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