

**EMENTA EB1 ADÉMIA**  
**21 A 25 DE JANEIRO DE 2019**

<b>2ª FEIRA</b>	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Almôndegas de novilho de tomatada com esparguete e salada de alface e cenoura ralada
	<b>Dieta:</b> Bife de novilho grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura ralada
	Pão
	Sobremesa: Banana
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa: Couve coração
	Prato principal: Filetes de pescada com arroz de tomate e salada de alface e cebola
	<b>Dieta:</b> Filetes de pescada grelhados com arroz branco e salada de alface e cebola
	Pão
	Sobremesa: Laranja
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa: Alho francês
	Prato principal: Perú assado no forno com arroz branco e couve salteada
	<b>Dieta:</b> Bife de Perú grelhado com arroz branco e couve lombarda cozida
	Pão
	Sobremesa: Maçã
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa: Espinafres
	Prato principal: Red fish no forno com batata cozida e salada de alface e tomate
	<b>Dieta:</b> Red fish grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate
	Pão
	Sobremesa: Clementina
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa: Ervilhas
	Prato principal: Massa à lavrador (porco, novilho, chouriço e farinha guisados com macarrão, cenoura, ervilhas e couve)
	<b>Dieta:</b> Febra grelhada com macarrão e ervilhas, cenoura e couve cozida
	Pão
	Sobremesa: Pêra

**Nota:** Por motivos de força maior, esta ementa poderá estar sujeita a alterações  
Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)