



CÂMARA MUNICIPAL  
**COIMBRA**

**EMENTA EB1 ADÉMIA**  
**28 DE JANEIRO A 01 DE FEVEREIRO DE 2019**

<b>2ª FEIRA</b>	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Chaputa frita com feijão frade, batata cozida e salada de alface e tomate
	Dieta: Chaputa grelhada com feijão frade, batata cozida e salada de alface e tomate
	Pão
Sobremesa: Pêra	
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa: Juliana (Feijão verde, cenoura, ervilhas e couve)
	Prato principal: Arroz à valenciana (porco e novilho guisados com arroz, ervilhas, cenoura e delicias do mar)
	Dieta: Bife de novilho grelhado com arroz branco e cenoura e ervilhas cozidas
	Pão
Sobremesa: Laranja	
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos
	Dieta: Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e brócolos
	Pão
Sobremesa: Banana	
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa: Grão
	Prato principal: Esparguete à bolonhesa e salada de alface, cenoura e tomate
	Dieta: Febra grelhada com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate
	Pão
Sobremesa: Clementina	
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Seriolela grelhada com batata cozida e salada de alface
	Dieta: Seriolela grelhada com batata cozida e salada de alface
	Pão
Sobremesa: Maçã	

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