

**EMENTA EB1 ADÉMIA
03 A 04 DE JANEIRO DE 2019**

2ª FEIRA	
3ª FEIRA	
4ª FEIRA	
5ª 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
6ª FEIRA	Sobremesa: Maçã
	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Seriolela grelhada, batata cozida e salada de alface, cebola e tomate
	Dieta: Seriolela grelhada com batata e salada de alface, cebola e tomate
	Pão
Sobremesa: Pêra	

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

EMENTA EB1 ADÉMIA
07 A 11 DE JANEIRO DE 2019

2ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Perú no forno com esparguete e couve lombarda salteada
	Dieta: Bife de Perú grelhado com esparguete e couve lombarda cozida
	Pão
Sobremesa: Clementina	
3ª FEIRA	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate
	Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate
	Pão
Sobremesa: Pêra	
4ª FEIRA	Sopa: Couve coração
	Prato principal: Carne de porco à alentejana (carne porco, batata frita e picles) e salada de alface e cenoura
	Dieta: Febra grelhada com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada
	Pão
Sobremesa: Maçã	
5ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Arroz de peixe (tintureira, pescada e tentáculos de pota) e salada de alface e cebola
	Dieta: Tentáculos gelhados com arroz e salada de alface e cebola
	Pão
Sobremesa: Banana	
6ª FEIRA	Sopa: Creme de cenoura
	Prato principal: Jardineira de novilho (novilho guisado com batata, cenoura, ervilhas e chourico)
	Dieta: Bife de novilho grelhado com batata cozida e ervilhas e cenoura cozida
	Pão
Sobremesa: Laranja	

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