

EMENTA EB1 ADÉMIA
18 A 22 DE FEVEREIRO DE 2019

2ª FEIRA	Sopa: Alho francês
	Prato principal: Frango no forno com esparguete e salada de alface e cenoura
	Dieta: Frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura
	Pão
	Sobremesa: Clementina
3ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Salada de peixe (pescada, red fish, delicias do mar, ovo, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)
	Dieta: Salada de peixe
	Pão
	Sobremesa: Banana
4ª FEIRA	Sopa: Canja de galinha
	Prato principal: Carne de porco à portuguesa (porco frito com batata aos cubos e pickles) e salada de alface e cebola
	Dieta: Febra grelhada com batata cozida e salada de alface e cebola
	Pão
	Sobremesa: Maçã
5ª FEIRA	Sopa: Caldo verde
	Prato principal: Bacalhau assado com batata a murro e salada de alface e tomate
	Dieta: Bacalhau assado com batata a murro e salada de alface e tomate
	Pão
	Sobremesa: Pêra
6ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Arroz à valenciana e salada de alface
	Dieta: Bife de novilho grelhado com arroz branco e salada de alface
	Pão
	Sobremesa: Laranja

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