



CÂMARA MUNICIPAL
DE
COIMBRA

EMENTA EB1 ADÉMIA
25 A FEVEREIRO A 01 DE MARÇO DE 2019

2ª FEIRA	Sopa: Grão e espinafres
	Prato principal: Rissóis de pescada e pastéis de bacalhau com arroz de tomate e couve
	Dieta: Filete de pescada grelhado com arroz de couve
	Pão
	Sobremesa: Laranja
3ª FEIRA	Sopa: Couve lombarda
	Prato principal: Perú no forno com esparguete e ervilhas e cenoura baby salteadas
	Dieta: Bife de Perú grelhado com esparguete e ervilhas e cenoura baby cozidas
	Pão
	Sobremesa: Maçã
4ª FEIRA	Sopa: Feijão seco (feijão catarino, feijão branco e couve lombarda)
	Prato principal: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura
	Dieta: Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura
	Pão
	Sobremesa: Banana
5ª FEIRA	Sopa: Feijão verde
	Prato principal: Costeleta grelhada com arroz de feijão e salada de alface
	Dieta: Costeleta grelhada com arroz de feijão e salada de alface
	Pão
	Sobremesa: Pêra
6ª FEIRA	Sopa: Juliana (couve lombarda, ervilhas, feijão verde)
	Prato principal: Red fish no forno e batata cozida e brócolos
	Dieta: Red fish grelhado com batata cozida e brócolos
	Pão
	Sobremesa: Clementina

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