



**Ementa nº 3**

Dia da Semana	Composição	
2ª feira	Sopa	Sopa camponesa (feijão, cenoura, chuchu)
	Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura e bróculos
	Guarnição	Salada de couve roxa, agrião e alface
	Sobremesa	Fruta da época
3ªfeira	Sopa	Sopa de Ervilhas
	Prato	Hamburguer de aves com massinhas salteadas
	Guarnição	Salada com alface, beterraba e agrião
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Sopa de Nabiças
	Prato	Filetes de maruca panados com arroz de cenoura
	Guarnição	Salada de tomate e agrião com orégãos
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce: Maçã Assada
5ªfeira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Açorda de Bacalhau
	Guarnição	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Sopa juliana com ovo picado
	Prato	Frango Assado com batatas à provençal
	Guarnição	Salada de alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época

