



**Ementa nº 4**

Dia da Semana	Composição	
2ª feira	Sopa	Cenoura com agrião
	Prato	Bacalhau à Brás
	Guarnição	Salada de tomate e agrião
	Sobremesa	Fruta da época/ Doce: Pudim
3ªfeira	Sopa	Espinafres
	Prato	Bifinhos de Perú grelhados com arroz de ervilhas
	Guarnição	Salada de alface, pepino e pimento
	Sobremesa	Fruta da época
4ªfeira	Sopa	Curgete com ervilhas
	Prato	Lulas em molho de tomate com batatinhas estufadas
	Guarnição	Alface, pepino e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
5ªfeira	Sopa	Acelgas
	Prato	Frango estufado com esparguete
	Guarnição	Salada de rúcula, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6ªfeira	Sopa	Curgete e cenoura
	Prato	Salada do mar (feijão-frade, batata, atum, ovo picado, bróculos e cenoura)
	Guarnição	
	Sobremesa	Fruta da época

