




# EMENTA DE OUTUBRO 2017



Segunda-feira:2	Terça-feira:3	Quarta-feira:4	Quinta-feira:6	Sexta-feira: 7
<b>Sopa:</b> Salsa <b>Prato:</b> Macedónia de peixe com salada <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Juliana <b>Prato:</b> Carne estufada com massa e cenoura <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Peixe <b>Prato:</b> Salada de atum c/ tomate e alface <b>Sobremesa:</b> Mousse		<b>Sopa:</b> Ervilha <b>Prato:</b> Bifes de porco com puré de batata e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta
Segunda-feira 9	Terça-feira: 10	Quarta-feira: 11	Quinta-feira: 12	Sexta-feira: 13
<b>Sopa:</b> Caldo verde <b>Prato:</b> Esparguete à Bolonhesa c/ legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Couve lombarda <b>Prato:</b> Feijoada com arroz <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Couve flor c/ ervilha e cenoura raspada <b>Prato:</b> Bife de novilho c/ arroz de tomate e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Salsa <b>Prato:</b> Pudim de atum com arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Canja <b>Prato:</b> Frango assado c/ Puré de batata e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta
Segunda-feira: 16	Terça-feira: 17	Quarta-feira: 18	Quinta-feira: 19	Sexta-feira:20
<b>Sopa:</b> Grão c/ Espinafre <b>Prato:</b> Strogonoff com arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Cenoura <b>Prato:</b> Douradinhos com massa e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Camponesa <b>Prato:</b> Carne à jardineira <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Cebola <b>Prato:</b> Empadão de atum , arroz e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Galinha com legumes <b>Prato:</b> Lasanha de novilho com legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta
Segunda-feira: 23	Terça-feira: 24	Quarta-feira: 25	Quinta-feira: 26	Sexta-feira:27
<b>Sopa:</b> Agrião <b>Prato:</b> Ervilhas com ovos <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Abóbora c/ feijão verde <b>Prato:</b> Carne assada com arroz de legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Bróculos <b>Prato:</b> Atum com massa e salada <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Nabo c/ cenoura <b>Prato:</b> Almôndegas com esparguete e legumes <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Feijão com massa <b>Prato:</b> Bacalhau à Gomes de Sá <b>Sobremesa:</b> Fruta
Segunda-feira: 30	Terça-feira: 31	Quarta-feira: 1	Quinta-feira: 1	Sexta-feira:2
<b>Sopa:</b> Alho francês c/ cenoura <b>Prato:</b> Atum c/ feijão frade e salada. <b>Sobremesa:</b> Fruta	<b>Sopa:</b> Couve lombarda <b>Prato:</b> Carne de porco Alentejana e salada. <b>Sobremesa:</b> Fruta			
<b>Ementa sujeita a alterações.</b>				