

# EMENTA

08 a 12 de janeiro de 2024

2ª Feira

Sopa: Creme de cenoura

Pão de Mistura

Prato: Jardineira de peru com salada de alface

Vegetariano: Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola) com salada de alface

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Alho-francês

Pão de Mistura

Prato: Douradinhos com arroz de cenoura salada de couve-roxa e pepino

Vegetariano: Douradinhos com arroz de cenoura, salada de couve-roxa e pepino

Sobremesa: Gelatina / Pudim / Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Ervilhas

Pão de Mistura

Prato: Carne picada com esparguete, salada de alface, cenoura e tomate

Vegetariano: Fatiado de legumes com esparguete, salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Creme de legumes

Pão de Mistura

**Prato:** Pescada com brócolos, cenoura, batata e salada de tomate

**Vegetariano:** Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão frade e aipo) com batata cozida

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Grão com espinafres

Pão de Mistura

**Prato:** Frango no forno com arroz de ervilhas salada de alface e tomate

**Vegetariano:** Salsicha com arroz de ervilhas salada de alface e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Ementa sujeita a alteração

Freguesia de Ferreira-a-Nova

