

# EMENTA

18 a 22 de março de 2024

2ª Feira

Sopa: Espinafres

Pão de Mistura

Prato: Jardineira de novilho com salada de alface, tomate e milho

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

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Feijão

Pão de Mistura

Prato: Douradinhos com arroz de tomate, salada de couve-roxa, cebola e pepino

Vegetariano: Curgete grelhada com arroz de tomate, salada de couve-roxa, cebola e pepino

Sobremesa: Gelatina / Pudim / Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Feijão verde

Pão de Mistura

Prato: Rancho ( massa, carne, grão, couve, cenoura), salada de tomate, cebola e alface

Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com massa, salada de tomate, cebola e alface

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Legumes

Pão de Mistura

Prato: Salada de atum com feijão-verde, batata, ervilha, cenoura, ovo, cebola e salsa, salada de milho e cenoura

Vegetariano: Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, ervilha, cenoura, tomate e azeitonas) salada de milho e cenoura

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Caldo verde

Pão de Mistura

Prato: Frango assado no forno com espirais, salada de alface, cebola e tomate

Vegetariano: Fatiado de legumes com espirais, salada de alface, cebola e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Ementa sujeita a alteração



Freguesia de Ferreira-a-Nova

