

# EMENTA

16 a 20 de outubro de 2023

2ª Feira

Sopa: Ervilhas

Pão de Mistura

Prato: Bife de peru com cogumelos, massa espiral, salada de alface e cenoura ralada

Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com massa espiral, salada de alface e cenoura ralada

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Legumes

Pão de Mistura

Prato: Salada de atum com batata cozida, ervilhas, cenoura, feijão, ovo e tomate

Vegetariano: Salada de feijão frade, com batata cozida, ervilhas, cenoura, ovo e tomate

Sobremesa: Gelatina / Pudim / Fruta da época

4ª Feira

Sopa: Creme de alho-francês

Pão de Mistura

Prato: Rancho ( massa, carne, grão, couve, cenoura), salada e alface e pepino

Vegetariano: Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura, salada e alface e pepino

Sobremesa: Fruta da época

5ª Feira

Sopa: Caldo Verde

Pão de Mistura

Prato: Filetes de pescada com batata cozida, cenoura, ervilhas, salada de couve roxa e milho

Vegetariano: Assado de batatas com feijão manteiga, cenoura ervilhas, salada de couve roxa e milho

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Feijão

Pão de Mistura

Prato: Arroz de pato e salada de alface, cenoura e tomate

Vegetariano: Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos com salada de alface, cenoura e tomate

Sobremesa: Fruta da época

Ementa sujeita a alteração

Freguesia de Ferreira-a-Nova

