

# EMENTA

30/out a 03/nov de 2023

2ª Feira

Sopa: Grão com couve

Pão de Mistura

**Prato:** Jardineira de peru, salada de cenoura e milho

**Vegetariano:** Estufado de lentilhas com legumes, salada de cenoura e milho

Sobremesa: Fruta da época

3ª Feira

Sopa: Alho-francês

Pão de Mistura

**Prato:** Pescada com batata cozida e legumes (cenoura, brócolos )

**Vegetariano:** Assado de batatas com feijão manteiga, brócolos e cenoura

Sobremesa: Gelatina / Pudim / Fruta da época

4ª Feira

Sopa:

Prato:

Vegetariano:

Sobremesa:

**Feriado**

5ª Feira

Sopa: Nabiças

Pão de Mistura

**Prato:** Frango no forno com massa espiral salada de alface e tomate

**Vegetariano:** Hambúrguer vegetariano com massa espiral e salada de alface e tomate

Sobremesa: Fruta da época

6ª Feira

Sopa: Feijão-verde

Pão de Mistura

**Prato:** Bolinhos de bacalhau, com arroz de ervilhas e salada de tomate

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

Sobremesa: Fruta da época

Ementa sujeita a alteração

Freguesia de Ferreira-a-Nova

