



## EMENTA ENSINO BÁSICO/CAE

7 a 11 de outubro de 2024

Esta ementa está sujeita a alteração sem aviso prévio.

A Direção

### 2ª FEIRA

**Sopa:** Canja

**Prato:** Frango estufado com esparguete e salada de alface e tomate

**Dieta:** Frango cozido com esparguete e salada de alface e tomate

**Prato vegetariano:** Nuggets vegetarianos com esparguete e salada de alface e tomate

**Sobremesa:** fruta época

**Lanche:** Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais

### 3ª FEIRA

**Sopa:** Nabijas

**Prato:** Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

**Dieta:** Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

**Sobremesa:** fruta da época

**Lanche:** Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

### 4ª FEIRA

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Lasanha de carne de vaca com salada de alface e tomate

**Dieta:** Hamburguer grelhado com massa lacinhos e salada de alface e tomate

**Prato vegetariano:** Hamburguer vegetariano com massa lacinhos e salada de alface e tomate

**Lanche:** Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

### 5ª FEIRA

**Sopa:** Alface

**Prato:** Tranches de pescada no forno com puré de batata e salada de alface e tomate

**Dieta:** Peixe cozido com batatas, cenouras e legumes

**Sobremesa:** fruta época

**Lanche:** Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou queijo e fruta ou cereais

### 6ª FEIRA

**Sopa:** Alho francês

**Prato:** Carne à Bolonesa com esparguete e salada de alface e tomate

**Dieta:** Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface e tomate

**Prato vegetariano:** Pasteis de feijão com esparguete e salada de alface e tomate

**Sobremesa:** fruta época

**Lanche:** Leite ou sumo laranja ou iogurte e pão com manteiga ou pão com queijo e fruta ou cereais