

# EMENTA SEMANAL

Semana de 15 a 19 Abril de 2024

## Pré-escolar

Segunda-feira	Sopa	Sopa de feijão-verde
	Prato	Bifes de frango Caprese (tomate e queijo) no forno com massa farfalle tricolor
	Hortícolas	Salada ibérica (alface roxa, alface verde, rúcula, pepino, manjeriçao fresco, azeite e limão)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Terça-Feira	Sopa	Crema de cenoura e ervilhas
	Prato	Salada de feijão-frade, ovo com bolinhos de bacalhau no forno
	Hortícolas	Salada de couve roxa, canónigos, melão (laranja), alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quarta-feira	Sopa	Sopa de legumes
	Prato	Arroz de aves (lascas) à Portuense
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface, rúcula e cenoura raspada e croutons caseiros
	Sobremesa	Fruta variada da época
Quinta-feira	Sopa	Crema de espinafres
	Prato	Massada do Mar (tamboril, pescada, picos de pota)
	Hortícolas	Salada Niçoise (Alface, tomate, feijão verde, ovo cozido e azeitona)
	Sobremesa	Fruta variada da época
Sexta-feira	Sopa	Crema de alho francês
	Prato	Moussaka Grega (carne picada)
	Hortícolas	Mix de alfices com pepino, tomate, beterraba e milho (sem açúcar)
	Sobremesa	Fruta variada da época

Ementa elaborada pela Nutricionista do CNM: Patrícia Silva Martins (CP 1151N)

