



A B C



1



2

Ementa

Ementa sujeita a alteração

15 a 19 de outubro de 2018

2ª Feira
Sopa: Grão
Prato: Panados de Frango com arroz de ervilhas e salada de cenoura
Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de cenoura
Sobremesa: Pera / Maçã

3ª Feira
Sopa: Creme de alho francês
Prato: Salada de bacalhau com feijão frade e salada de tomate
Vegetariano: Batata, cenoura, feijão verde com ovo cozido e salada de tomate
Sobremesa: Pudim / Uvas

4ª Feira
Sopa: Couve
Prato: Frango assado com massa espiral e salada de alface
Vegetariano: Salsicha com massa espiral e salada de alface
Sobremesa: Banana / Maçã

5ª Feira
Sopa: Legumes
Prato: Douradinhos com arroz de cenoura e salada de pepino
Vegetariano: Douradinhos com arroz de cenoura e salada de pepino
Sobremesa: Pera / Maçã

6ª Feira
Sopa: Couve-flor
Prato: Jardineira de Peru com salada de alface e cenoura
Vegetariano: Massa com ovos mexidos e cogumelos, salada de alface e cenoura
Sobremesa: Laranja / Maçã



Freguesia de Ferreira-a-Nova



3