

# Ementa

Ementa sujeita a alteração

25 a 29 de março de 2019

2ª Feira	<b>Sopa:</b>	<i>Couve com Feijão</i>
	<b>Prato:</b>	<i>Salada de Atum com batatas e legumes</i>
	<b>Vegetariano:</b>	<i>Estufado de Lentilhas com legumes</i>
	<b>Sobremesa:</b>	<i>Fruta da época</i>
3ª Feira	<b>Sopa:</b>	<i>Feijão verde</i>
	<b>Prato:</b>	<i>Carne à bolonhesa com esparguete e Cenoura / Tomate</i>
	<b>Vegetariano:</b>	<i>Esparguete à bolonhesa com soja fina</i>
	<b>Sobremesa:</b>	<i>Gelatina / Pudim / Fruta da época</i>
4ª Feira	<b>Sopa:</b>	<i>Caldo verde</i>
	<b>Prato:</b>	<i>Peixe cozido com batatas e legumes</i>
	<b>Vegetariano:</b>	<i>Gratinado de batata com queijo e legumes</i>
	<b>Sobremesa:</b>	<i>Fruta da época</i>
5ª Feira	<b>Sopa:</b>	<i>Creme de cenoura</i>
	<b>Prato:</b>	<i>Frango assado no forno com massa e salada de alface</i>
	<b>Vegetariano:</b>	<i>Tofu grelhado com massa espiral e salada de alface</i>
	<b>Sobremesa:</b>	<i>Fruta da época</i>
6ª Feira	<b>Sopa:</b>	<i>Grão</i>
	<b>Prato:</b>	<i>Douradinhos no forno com arroz e salada</i>
	<b>Vegetariano:</b>	<i>Douradinhos vegetarianos no forno com arroz e salada</i>
	<b>Sobremesa:</b>	<i>Fruta da época</i>



Freguesia de Ferreira-a-Nova

