



setembro de 2022 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 1 a 2					
De 5 a 9					
De 12 a 16					
De 19 a 23	Sopa creme de cenoura Salada russa (batata feijão frade/feijão verde/ cenoura/ervilhas) Salada: alface/rúcula/cebola Fruta da Época	Sopa juliana Bolonesa de soja com cogumelos Salada: tomate/ milho/ beterraba Fruta da Época	Sopa de grão Legumes à Brás (courgete,cogumelos, brócolos, batata palha) Salada; cenoua/ alface/ cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Jardineira de feijão vermelho c/ batata doce, cenoura, feijão verde e massa de lacinhos Salada: Tomate/ canónigos Fruta da Época	Sopa de couve Arroz de açafraão c/ cenoura, milho, ervilhas,pimento e salsa Salada: alface/rúcula/cebola Fruta da Época
De 26 a 30	Sopa creme de ervilhas Tofu de cebolada com arroz de cenoura Salada: tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Feijoada de cogumelos c/ cenoura Salada: rúcula/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão Arroz de castanhas c/ legumes (beringela, pimento, cenoura milho) Salada:tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão verde Macarrão penne com cogumelos/brócolos/reb.soja natas vegetais Salada: tomate/alface/beterraba Fruta da Época	Sopa de repolho Massa Mexicana (ananás, freijão frade, milho ervilhas, pimento vermelho) Salada: alface/ canónigos/cebola Fruta da Época

O Diretor,  
Carlos Fernandes