

De 13/11/2017 a 17/11/2017

## Ementa Refeitório

	2ª Feira 13	3ª Feira 14	4ª Feira 15	5ª Feira 16	6ª Feira 17
<b>SOPA</b>	Legumes	Legumes	Canja	Legumes	Legumes
<b>ALMOÇO</b>	Jardineira	Filetes com arroz e batata frita	Frango grelhado com arroz de cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá	Fêveras à Salsicheiro com massa
<b>LEGUMES</b>	Ervilha e cenoura	Alface	Coração	Tomate	Feijão-verde
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Leite-creme/Fruta da época	Fruta da época
<b>LANCHE</b>	Leite e pão com manteiga	logurte e pão com fiambre	Leite e pão com marmelada	logurte e pão com queijo	Leite e Bolachas com marmelada



A laranja é uma fruta desta época rica em vitamina C, importante na prevenção de gripes e constipações. Deve ser consumida em natureza, uma vez que, ao ser transformada em sumo, perde fibra e vitaminas, e, conseqüentemente, diminui a sua riqueza nutricional.

A Nutricionista

*Mariana Ferreira*

A Diretora Técnica



**Nota:** A ementa apresentada pode estar sujeita a alterações, caso surja algum imprevisto relativo a encomendas e/ou receção de géneros.