

# Ementa



*Semana de 22 a 26 de Abril de 2019*

**INED**

**2ªfeira  
22-Abril**

Férias

**3ªfeira  
23-Abril**

Sopa	Couve Portuguesa
Carne	Croquetes de carne com arroz de legumes
Peixe	Solha à Marinheiro com puré de batata e feijão verde
Dieta	Solha gratinada no forno com puré de batata e feijão verde
Massas	Cotovelinhos com frango desfiado e cenoura aos cubos

**4ªfeira  
24-Abril**

Sopa	Creme de cenoura
Carne	Perna de frango grelhada com arroz e batata frita
Peixe	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas
Dieta	Perna de frango no forno ao natural com arroz e legumes
Vegetariano	Rancho vegetariano

**5ªfeira  
25-Abril**

Sopa	
Carne	
Peixe	Feriado
Dieta	
Massas	

**6ªfeira  
26-Abril**

Sopa	Nabiças
Carne	Massa à Lavrador
Peixe	Peixe à Brás com salsa e azeitonas
Dieta	Macarronada de carnes simples com legumes
Vegetariano	Tortilha de legumes