

Semana – 19 a 23 de fevereiro de 2024

## Segunda-Feira (19-02-2024)

**Sopa:** Cenoura c/ Couve flôr

**Prato:** Lulinhas Estufadas c/ Tomate e Batata Cozida, Salada de Alface, Pimento e Milho.

*Prato Veg: Soja Estufada c/ Tomate, Pimento, Cenoura, Batata Cozida e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Terça-Feira (20-02-2024)

**Sopa:** Nabiça

**Prato:** Costeletas de Porco no Forno c/ Legumes, Arroz de Alho Francês, Abóbora Salada de Alface, Tomate e Pepino

*Prato Veg: Favas Guisadas c/ Legumes, Arroz de Alho Francês, Abóbora e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Quarta-Feira (21-02-2024)

**Sopa:** Canja de Galinha c/ Hortelã

**Prato:** Filetes de Pescada à Espiritual c/ Cenoura, Bechamel, Salada de Alface, Tomate e Rúcula

*Prato Veg: Legumes à Espiritual c/ Lentilhas e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Quinta-Feira (22-02-2024)

**Sopa:** Curgete c/ Batata Doce aos Cubos

**Prato:** Carne de Porco Guisada c/ Grão, Massa Cotovelinho, Salada de Alface, Pepino e Couve

*Prato Veg: Grão Guisado c/ Espinafres, Batata Doce, Abóbora, Massa Cotovelinho e Salada*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Sexta-Feira (23-02-2024)

**Sopa:** Feijão Branco c/ Couve Lombarda

**Prato:** Arroz de Bacalhau c/ Coentros, Salada de Alface, Beterraba e Agrião.

*Prato Veg: Risoto de Alho Francês, Couve de Cogumelos e Salada*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



\* A ementa pode ser sujeita a alterações

O Diretor  
*Manuel Nora*  
Manuel Nora  
Quarteira

Data

06 de fevereiro de 2023