

Semana – 11 a 15 de dezembro de 2023

## Segunda-Feira (11-12-2023)

**Sopa:** Agrião

**Prato:** Perca Estufada c/ Legumes, Puré de Batata, Salada de Alface, Tomate e Milho.

*Prato Veg: Macedónia de Legumes Estufados e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Terça-Feira (12-12-2023)

**Sopa:** Couve Flôr

**Prato:** Bife de Perú c/ Arroz de Coentros, Salada de Alface, Tomate e Pepino.

*Prato Veg: Favas Guisadas c/ Vegetais e Arroz de Coentros e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da época.



## Quarta-Feira (13-12-2023)

**Sopa:** Espinafres

**Prato:** Bacalhau à Gomes de Sá, Salada de Alface, Agrião e Tomate.

*Prato Veg: Legumes à Gomes de Sá c/ Lentilhas e Salada.*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



## Quinta-Feira (14-12-2023)

**Sopa:** Alho Francês

**Prato:** Carne de Porco à Portuguesa c/ Arroz de Grão, Salada de Alface, Beterraba e Pepino

*Prato Veg: Grão Estufado c/ Cenoura, Repolho, Tomate, Arroz e Salada*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



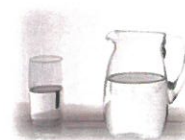
## Sexta-Feira (15-12-2023)

**Sopa:** Ministrone (Feijão, Legumes aos Cubos)

**Prato:** Massinha de Peixe c/ Salada de Alface, Rúcula e Couve Roxa

*Prato Veg: Massinha de Soja c/ Legumes e Salada*

**Sobremesa:** Fruta da Época.



\* A ementa pode ser sujeita a alterações

  
Manuel Nora  
Quarteira

Data

04 de dezembro 2023