



Entidade fornecedora: **Cantina Municipal**

outubro 2023	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 40	2 de outubro	3 de outubro	4 de outubro	5 de outubro	6 de outubro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de espinafres	FERIADO	Sopa à Juliana
Prato	Carne assada com arroz de legumes	Peixe no forno com batatas e legumes	Arroz de feijão c/ carne grelhada		Carne de vaca estufada c/ esparguete
Sobremesa	Maça	Banana	Laranja		Pêra
Semana 41	09 de outubro	10 de outubro	11 de outubro	12 de outubro	13 de outubro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde
Prato	Carne de porco à alentejana	Arroz de atum	Bifinhos c/ arroz	Bacalhau à Gomes de Sá	Massinhas com frango
Sobremesa	Maça	Pudim	Laranja	Banana	Pêra
Semana 42	16 de outubro	17 de outubro	18 de outubro	19 de outubro	20 de outubro
Sopa	Sopa à Juliana	Sopa de hortaliça	Sopa de espinafres	Canja	Caldo verde
Prato	Esparguete com vitela	Caldeirada de chocos	Feijoada com arroz branco	Peixe no forno com batatas e legumes	Perú estufado com arroz de legumes
Sobremesa	Laranja	Banana	Maça	Leite creme	Pêra
Semana 43	23 de outubro	24 de outubro	25 de outubro	26 de outubro	27 de outubro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Sopa de legumes	Sopa de espinafres
Prato	Bifinhos com cogumelos e arroz de legumes	Rissóis com batata salteada	Massinhas com vitela	Peixe grelhado com batatas e legumes	Esparguete à bolonhesa
Sobremesa	Maça	Banana	Pêra	Maça	Laranja
Semana 44	30 de outubro	31 de outubro			
Sopa	Sopa de feijão verde	Sopa de feijão verde			
Prato	Jardineira de Vitela	Douradinhos com batata salteada			
Sobremesa	Maça	Clementina			

* A ementa pode ser alterada sem aviso prévio sempre que se verifique essa necessidade.

Escolas abrangidas por esta ementa: CAF (1.ºCiclo) Oliveira do Hospital