



Entidade fornecedora: **Cantina Municipal**

| novembro 2023    | Segunda-feira                             | Terça-feira                         | Quarta-feira            | Quinta-feira                        | Sexta-feira                              |
|------------------|---|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|--|
| <b>Semana 44</b> |   |                                     | 1 de novembro           | 2 de novembro                       | 3 de novembro                            |
| Sopa             |   |                                     | <b>FERIADO</b>          | Canja                               | Sopa de feijão verde                     |
| Prato            |   |                                     |                         | Bacalhau à Gomes de Sá              | Arroz de coelho                          |
| Sobremesa        |   |                                     |                         | Banana                              | Pêra                                     |
| <b>Semana 45</b> | 6 de novembro                             | 7 de novembro                       | 8 de novembro           | 9 de novembro                       | 10 de novembro                           |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                         | Sopa de feijão                      | Sopa de legumes         | Sopa de espinafre                   | Caldo verde                              |
| Prato            | Carne de porco à alentejana               | Peixe grelhado com batata e legumes | Esparguete com carne    | Filetes com batata salteada         | Carne grelhada com arroz de feijão       |
| Sobremesa        | Maça                                      | Mousse                              | Clementina              | Banana                              | Pêra                                     |
| <b>Semana 46</b> | 13 de novembro                            | 14 de novembro                      | 15 de novembro          | 16 de novembro                      | 17 de novembro                           |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                         | Sopa de feijão                      | Sopa de espinafre       | Sopa juliana                        | Sopa de feijão verde                     |
| Prato            | Jardineira de vitela                      | Caldeira de peixe                   | Feijão branco com carne | Peixe grelhado com batata e legumes | Frango estufado com arroz e batata frita |
| Sobremesa        | Maça                                      | Banana                              | Clementina              | Leite creme                         | Pêra                                     |
| <b>Semana 47</b> | 20 de novembro                            | 21 de novembro                      | 22 de novembro          | 23 de novembro                      | 24 de novembro                           |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                         | Sopa de feijão                      | Sopa de espinafre       | Sopa de legumes                     | Caldo verde                              |
| Prato            | Bifinhos com cogumelos e arroz de legumes | Douradinhos com salada russa        | Arroz de carne          | Peixe grelhado com batata e legumes | Perú estufado com esparguete             |
| Sobremesa        | Maça                                      | Banana                              | Clementina              | Arroz doce                          | Pêra                                     |
| <b>Semana 48</b> | 27 de novembro                            | 28 de novembro                      | 29 de novembro          | 30 de novembro                      |  |
| Sopa             | Sopa de hortaliça                         | Sopa de feijão                      | Sopa de espinafre       | Sopa de feijão Verde                |  |
| Prato            | Carne assada com arroz de legumes         | Peixe grelhado com batata e legumes | Massinhas com frango    | Arroz de Atum                       |  |
| Sobremesa        | Maça                                      | Banana                              | Laranja                 | Pudim                               |  |

\* 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