



Entidade fornecedora: **Cantina Municipal**

setembro 2023	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana 35					
Sopa					
Prato					
Sobremesa					
Semana 36	4 de setembro	5 de setembro	6 de setembro	7 de setembro	8 de setembro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de espinafres	Canja	Sopa de feijão verde
Prato	Carne assada com arroz de legumes	Douradinhos com batata salteada	Esparguete à bolonhesa	Medalhões com batatas e legumes	Perú assado com arroz
Sobremesa	Maçã	Arroz doce	Laranja	Banana	Pêra
Semana 37	11 de setembro	12 de setembro	13 de setembro	14 de setembro	15 de setembro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de legumes	Sopa de espinafres	Sopa de feijão verde
Prato	Carne de porco à alentejana	Bacalhau à Gomes de Sá	Jardineira de vitela	Arroz de atum	Massinhas com frango
Sobremesa	Maçã	Pudim	Laranja	Banana	Pêra
Semana 38	18 de setembro	19 de setembro	20 de setembro	21 de setembro	22 de setembro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de hortaliça	Sopa de espinafres	Canja	Caldo verde
Prato	Bifinhos com cogumelos e arroz branco	Filetes com batata salteada	Feijoada com arroz branco	Peixe grelhado com batatas e legumes	Arroz de pato
Sobremesa	Maçã	Banana	Laranja	Leite creme	Pêra
Semana 39	25 de setembro	26 de setembro	27 de setembro	28 de setembro	29 de setembro
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de legumes	Sopa de hortaliça	Sopa de hortaliça	Sopa de espinafres
Prato	Carne de Porco Assada com arroz de legumes	Caldeirada de Peixe	Carne estufada com Puré	Peixe grelhado com batata e legumes	Arroz de legumes com febras grelhadas
Sobremesa	Maçã	Banana	Laranja	kiwi	Pessego

* 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