



Entidade fornecedora: **Cantina Municipal**

Janeiro 2024	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
<b>Semana 1</b>	<b>1 de janeiro</b>	<b>2 de janeiro</b>	<b>3 de janeiro</b>	<b>4 de janeiro</b>	<b>5 de janeiro</b>
Sopa			Sopa de espinafre	Sopa de legumes	Sopa de feijão verde
Prato			Carne de vaca com esparguete	Peixe assado com batata e legumes	Frango com massinhas
Sobremesa			Laranja	Gelatina	Pêra
<b>Semana 2</b>	<b>8 de janeiro</b>	<b>9 de janeiro</b>	<b>10 de janeiro</b>	<b>11 de janeiro</b>	<b>12 de janeiro</b>
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão verde	Sopa de espinafre	Canja	Sopa de feijão verde
Prato	Bifanas com arroz de legumes	Peixe grelhado com batata e legumes	Jardineira de Vitela	Medalhões com batata e bróculos	Arroz de pato
Sobremesa	Maça	Kiwi	Clementina	Banana	Pêra
<b>Semana 3</b>	<b>15 de janeiro</b>	<b>16 de janeiro</b>	<b>17 de janeiro</b>	<b>18 de janeiro</b>	<b>19 de janeiro</b>
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de espinafre	Sopa de legumes	Sopa de feijão	Caldo verde
Prato	Carne de porco assada com arroz de legumes	Salada russa com atum	Feijoada com arroz branco	Bacalhau à Gomes de Sá	Coelho com Massinhas
Sobremesa	Laranja	Gelatina	Maça	Banana	Pêra
<b>Semana 4</b>	<b>22 de janeiro</b>	<b>23 de janeiro</b>	<b>24 de janeiro</b>	<b>25 de janeiro</b>	<b>26 de janeiro</b>
Sopa	Sopa de hortaliça	Sopa de feijão	Sopa de espinafre	Canja	Sopa de feijão verde
Prato	Vitela com esparguete	Peixe assado com batata e legumes	Carne grelhada com arroz de legumes	Caldeirada de lulas	Arroz de carne
Sobremesa	Maça	Mousse	Clementina	Banana	Pêra
<b>Semana 5</b>	<b>29 de janeiro</b>	<b>30 de janeiro</b>	<b>31 de janeiro</b>		
Sopa	Sopa de espinafre	Sopa de feijão	Sopa de feijão		
Prato	Carne de vaca com puré	Peixe grelhado com batata e legumes	Peixe grelhado com batata e legumes		
Sobremesa	Maça	Banana	Banana		

\* 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