Ementa A- Outono:

Entrada: Creme de abóbora.

 (abóbora, couve-flor, cebola, brócolos, ervilhas, azeite , hortelã e sal)

Prato: Puré de batata doce com gengibre e noz moscada. Frango estufado com cubos de maçã, couve coração, cenoura e couve roxa.

 Broa de milho (55 g) – o pão faz parte da ementa escolar

 Sobremesa: castanhas assadas (55 g)

Bebida : água.

Ementa B- Primavera:

Entrada: Sopa de curgette.

 (Curgete, alho-francês, nabo, cenoura, penca e feijão vermelho)

Prato: Filetes de peixe espada no forno com molho de alecrim e laranja. Macedónia (batata, ervilha, cenoura, beterraba, feijão verde). Salada de alface, tomate e cenoura.

Pão de centeio – 55 g

Sobremesa: morangos (160 g)

Bebida : água