

Ementa

para a semana de 13 a 17 de maio

			Prato
2ª feira	Sopa		Creme de abóbora
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Febras à salsicheiro com esparguete
		outros ciclos	
	Dieta		Coelho estufado simples com puré de batata
	Vegetariano		Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura
	Fruta		Pera
Lanche		Leite simples ou com chocolate sandes fiambre ou manteiga	
3ª feira	Sopa		Juliana
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura
		outros ciclos	
	Dieta		Abrótea estufada simples com puré de batata
	Vegetariano		Folhado de queijo de cabra com arroz e legumes grelhados
	Fruta		Laranja
Lanche		logurte + Sandes de queijo ou manteiga	
4ª feira	Sopa		Lombardo
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Frango estufado com esparguete
		outros ciclos	
	Dieta		Jardineira de peru simples
	Vegetariano		Caril de grão com abóbora e massa
	Fruta		Maçã
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes com doce ou manteiga	
5ª feira	Sopa		Canja
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Hambúrguer de salmão com massa de laços
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Seitan com legumes (cogumelos e alho francês) e arroz de cenoura
	Fruta		Abacaxi
Lanche		logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
6ª feira	Sopa		Caldo verde
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Roti de peru com puré de batata
		outros ciclos	
	Dieta		Cozido simples
	Vegetariano		Carbonara vegetariana de cenoura e curgete com casca
	Fruta		Banana
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes com marmelada ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.