

Ementa

para a semana de 29 de abril a 3 de maio

		Prato
2ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peru estufado simples com arroz de cenoura
	Vegetariano	Salada russa de tofu
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes chourição ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Salmão no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e cenoura)
	Vegetariano	Strogonoff de tofu e cogumelos com arroz branco e cenoura baby salteada
	Fruta	Pera
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	
	Vegetariano	
	Fruta	
Lanche		
5ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano	Macarronada de seitan (feijão manteiga, cenoura, lombardo e cogumelos)
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz de feijão
	Fruta	Banana
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga ou bolo outros ciclos	

Mesa de saladas disponível diariamente.