

## Ementa

para a semana de 6 a 10 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango corado no forno com legumes (cenoura, abóbora e curgete), com arroz
	Vegetariano	Grão estufado com abóbora e arroz
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Agrião
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Red-fish no forno com batata e cenoura
	Vegetariano	Macarrão com seitan, legumes salteados e molho de tomate
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bifanas grelhadas com arroz branco
	Vegetariano	Folhado de legumes (grão, feijão-verde, alho francês, tomate, beringela, curgete e cenoura) com queijo
	Fruta	Pera
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano	Lasanha de soja com curgete
	Fruta	Maçã
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Ervilhas
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Estufadinho de peru com arroz
	Vegetariano	Gratinado com espinafres, queijo, cenoura e soja com massa
	Fruta	Banana
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.