

## Ementa

para a semana de 3 a 7 de fevereiro

		Prato	
2ª feira	Sopa	Abóbora	
		pré-escolar	Carne de vaca estufada simples com arroz
	Prato	1º ciclo	Carne de porco à Portuguesa
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca estufada simples com arroz
	Vegetariano		Hambúrguer de legumes (soja, beterraba e espinafres) com molho de tomate e arroz de feijão
	Fruta		Maçã
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração	
		pré-escolar	Arroz de peixe com delícias do mar
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Salmão no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e cenoura)
	Vegetariano		Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura
	Fruta		Laranja
Lanche		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês	
		pré-escolar	Perninhas de frango no forno com massa laços
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com arroz de cenoura
	Vegetariano		Tofu estufado com cogumelos e alho francês, com arroz de cenoura
	Fruta		Pera
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes doce ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Espinafres	
		pré-escolar	Salada russa com pescada
	Prato	1º ciclo	Pescada estufada com arroz de tomate
		outros ciclos	
	Dieta		Salada russa com pescada
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	Fruta		Clementina
Lanche		logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Curgete e cenoura	
		pré-escolar	Bifinhos de frango com esparguete
	Prato	1º ciclo	Arroz à Valenciana
		outros ciclos	
	Dieta		Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano		Seitan com legumes (cogumelos e alho francês) e arroz de cenoura
	Fruta		Banana
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou bolo (outros ciclos)	

Mesa de saladas disponível diariamente.