

## Ementa

para a semana de 17 a 21 de fevereiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Grão com espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango estufado simples com puré de batata
	Vegetariano	Rissóis de tofu e espinafres com arroz
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Creme de couve flor
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Filetes de pescada no forno com puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com macarrão
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca cozida simples com arroz
	Vegetariano	Seitan com legumes (cogumelos e alho francês) e arroz de cenoura
	Fruta	Pera
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Caldo verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Fruta	Maçã
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Abóbora
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Chili beans com arroz
	Vegetariano	Peru assado simples com massa
	Fruta	Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
Lanche	Banana	
	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.