

## Ementa

para a semana de 24 a 28 de fevereiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Nabiças
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e cenoura
	Vegetariano	Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Ervilhas
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Febras grelhadas com arroz
	Vegetariano	Quiche de legumes (ovo) com abóbora
	Fruta	Pera
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Couve flor
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Perca no forno com arroz de legumes
	Vegetariano	Douradinhos no forno com arroz de legumes
	Fruta	Perca no forno com batata e couve Bruxelas
Lanche	Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido	
6ª feira	Sopa	Clementina
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga
	Vegetariano	Curgete e cenoura
	Fruta	Peito de frango com cogumelos com esparguete
Lanche	Frango assado simples com arroz com arroz	
	Banana	
	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.