

**Ementa**  
para a semana de 3 a 7 de março

		Prato	
2ª feira	Sopa		
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Férias
	Vegetariano		
	Fruta		
Lanche			
3ª feira	Sopa		
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Férias
	Vegetariano		
	Fruta		
Lanche			
4ª feira	Sopa		
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Férias
	Vegetariano		
	Fruta		
Lanche			
5ª feira	Sopa	Juliana	
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Frango estufado com macarrão
	Vegetariano		Bife de peru simples com arroz e couve lombardo
	Fruta		Feijão branco guisado com soja e lombardo
Lanche		Maçã	
		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada no forno com arroz de tomate
	Vegetariano		Pastéis de bacalhau com arroz tomate
	Fruta		Pescada no forno com arroz e brócolos cozidos
Lanche		Massa com tofu, legumes salteados e molho de tomate	
		Pera	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.