

Ementa

para a semana de 17 a 21 de março

| | | 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 | Folhado de queijo cabra com 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 | Grão estufado com abóbora e arroz |
| | 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 | Estufadinho de peru com arroz |
| | 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 | Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura |
| | Vegetariano | Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz |
| | Fruta | Banana |
| Lanche | Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga | |

Mesa de saladas disponível diariamente.