## COLÉGIO PEDRO ARRUPE SER A SERVIR

## Ementa para a semana de 17 a 21 de março

			Prato
	Sopa		Creme de alho francês
		pré-escolar	Esparguete à bolonhesa
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	
2ª feira			
	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
	Cona		A: 2 -
3ª feira	Sopa	nrá ospolar	Agrião
	Droto	pré-escolar 1º ciclo	Atum com feijão frade, com batata, cenoura e ovo
	Prato		
	Dieta	outros ciclos	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
	Larienc		1000110110110101011011010101010101010101
	Sopa		Feijão verde e cenoura
4ª feira		pré-escolar	Roti de peru com massa de laços
	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	Sona		Factories
	Sopa	und sasslau	Espinafres  Estudadinho de peru com esparquete
	Drata	pré-escolar 1º ciclo	Estufadinho de peru com esparguete
	Prato		Strogonoff de frango com esparguete
	Dieta	outros ciclos	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	Salmão no forno com molho de limão com arroz
	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