

## Ementa

para a semana de 30 de junho a 4 de julho

		Prato
2ª feira	Sopa	Abóbora
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz
	Vegetariano	Carne de porco à Portuguesa
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Arroz de peixe
	Vegetariano	Salmão no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura)
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Perninhas de frango no forno com massa de laços
	Vegetariano	Peru assado simples com arroz de cenoura
	Fruta	Melão
Lanche	Tofu estufado com brócolos e alho francês, com arroz de cenoura	
5ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Salada russa com pescada
	Vegetariano	Pescada estufada com arroz de tomate
	Fruta	Salada russa com pescada
Lanche	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	
6ª feira	Sopa	Curgete e cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Esparguete à bolonhesa
	Vegetariano	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Fruta	Ratatouille guisado com soja
Lanche	Banana	
	outros ciclos	

Mesa de saladas disponível diariamente.