

Ementa
para a semana de 15 a 19 de dezembro

			Prato
2ª feira	Sopa		Grão com espinafres
	Prato	pré-escolar	Lombo de porco assado com arroz de cenoura
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Frango estufado simples com puré de batata
	Vegetariano		Rissóis de tofu e espinafres com arroz de cenoura
	Fruta		Maçã
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
3ª feira	Sopa		Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
	Prato	pré-escolar	Macarrão com atum
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Caril de grão com arroz
	Fruta		Laranja
	Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga
1º ciclo		logurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga	
outros ciclos		logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
4ª feira	Sopa		Creme de couve flor
	Prato	pré-escolar	Peru estufado com batata assada
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida simples com arroz
	Vegetariano		Seitan com legumes grelhados (curgete, cebola, beringela, tomate cherry,
	Fruta		Clementina
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa		Canja
	Prato	pré-escolar	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Filetes de pescada no forno com puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Almôndegas de soja de tomatada com puré de batata e brócolos
	Fruta		Pera
	Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga
1º ciclo		logurte ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga	
outros ciclos		logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	pré-escolar	Panados de frango com arroz de cenoura
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Bife de frango grelhado com arroz
	Vegetariano		Folhado de queijo de cabra com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	

Mesa de saladas disponível diariamente.