

Ementa
para a semana de 19 a 23 de janeiro

			Prato
2ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	pré-escolar	Carne de vaca estufada simples com arroz
		1º ciclo	Carne de porco à Portuguesa
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca estufada simples com arroz
	Vegetariano		Hambúrguer (soja, beterraba e espinafres) com molho de tomate e arroz
	Fruta		Maçã
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Feijão vermelho com couve coração
	Prato	pré-escolar	Massa de laços com salmão e espinafres
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Red fish no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e cenoura)
	Vegetariano		Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura
	Fruta		Laranja
	Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	iogurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga
outros ciclos		iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
4ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	pré-escolar	Pernas de frango no forno com arroz alegre
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Coelho estufado simples com batata cozida
	Vegetariano		Tofu estufado com brócolos e alho francês, com arroz de cenoura
	Fruta		Pera
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes com doce ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes com doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	pré-escolar	Salada russa com pescada e ovo cozido ralado
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Corvina estufada simples com batata assada e legumes grelhados
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	Fruta		Clementina
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	iogurte ou Chá + Sandes de chourição ou manteiga	
	outros ciclos	iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
	Prato	pré-escolar	Esparguete à bolonhesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano		Ratatouille guisado com soja, com arroz de cenoura
	Fruta		Banana
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de marmelada ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta"	

Mesa de saladas disponível diariamente.