

Ementa
para a semana de 26 a 30 de janeiro

			Prato
2ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	pré-escolar	Peito de frango no forno com esparguete
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida com arroz e lombarda
	Vegetariano		Grão estufado com abóbora e arroz
	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		Agrião
	Prato	pré-escolar	Bacalhau à Brás
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata e cenoura
	Vegetariano		Macarrão com seitan, legumes salteados e molho de tomate
	Fruta		Laranja
	Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de doce ou manteiga
1º ciclo		logurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga	
outros ciclos		manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
4ª feira	Sopa		Feijão verde e cenoura
	Prato	pré-escolar	Carne de vaca guisada com arroz
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Bifanas grelhadas com massa
	Vegetariano		Folhado de legumes (grão, feijão-verde, alho francês, tomate, beringela, curgete e cenoura) com queijo, com arroz
	Fruta		Pera
	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		Espinafres
	Prato	pré-escolar	Arroz de atum
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano		Lasanha de soja com curgete
	Fruta		Maçã
	Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de doce 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		Ervilhas
	Prato	pré-escolar	Roti de peru com esparguete
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Hambúrguer grelhado com arroz
	Vegetariano		Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate ou Chá + 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	

Mesa de saladas disponível diariamente.