

Ementa

para a semana de 2 a 6 de março

		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 iogurte 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	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	Feijão verde e cenoura	
	Prato	pré-escolar	Rolo de carne com esparguete de tomate
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Hambúrguer de aves com arroz	
	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 iogurte Líquido ou Chá + Sandes marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa	Ervilhas	
	Prato	pré-escolar	Roti de peru com esparguete
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Cozido simples	
	Vegetariano	Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz	
Fruta	Maçã		
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	iogurte ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga	
	outros ciclos	iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª 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	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 iogurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	