

## Ementa

para a semana de 9 a 13 de março

		Prato	
2ª feira	Sopa	Grão com espinafres	
	Prato	pré-escolar	Lombo de porco 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 iogurte 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, pimento amarelo e pimento vermelho) e macarrão
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 iogurte Líquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	pré-escolar	Chilli Beans com arroz
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com massa
	Vegetariano		Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
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	Couve flor	
	Prato	pré-escolar	Rissóis de pescada 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		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 iogurte Líquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	