

Ementa

para a semana de 16 a 20 de março

		Prato	
2ª feira	Sopa	Nabiças	
	Prato	pré-escolar	Frango à Brás
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Carne de vaca cozida com puré de batata e cenoura	
	Vegetariano	Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas	
Fruta	Maçã		
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + 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	
3ª feira	Sopa	Canja	
	Prato	pré-escolar	Massa de laços com salmão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)	
Fruta	Laranja		
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de queijo 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	Ervilhas	
	Prato	pré-escolar	Arroz de aves
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Coelho estufado simples com batata cozida	
	Vegetariano	Quiche de legumes (ovo) com abóbora	
Fruta	Pera		
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + 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	Curgete e cenoura	
	Prato	pré-escolar	Hamburguer misto com massa de búzios
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Jardineira de vaca simples	
	Vegetariano	Feijoada (feijão vermelho e manteiga) de cenoura, couve lombarda e alho francês com arroz	
Fruta	Clementina		
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de marmelada ou manteiga	
	1º ciclo	iogurte + 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	Creme de alho francês	
	Prato	pré-escolar	Tranches de pescada com arroz de cenoura
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Red-fish no forno com arroz de cenoura	
	Vegetariano	Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido	
Fruta	Banana		
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	

Mesa de saladas disponível diariamente.