

Ementa

para a semana de 20 a 24 de abril

		Prato	
2ª feira	Sopa	Grão com espinafres	
	Prato	pré-escolar	
		1º ciclo	Lombo de porco com arroz de cenoura
		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	
		1º ciclo	Macarrão com atum
		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	
		1º ciclo	Peru estufado com batata assada
		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	Couve flor	
	Prato	pré-escolar	
		1º ciclo	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas
		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	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	Abóbora	
	Prato	pré-escolar	
		1º ciclo	Chilli Beans com arroz
		outros ciclos	
	Dieta	Peru assado simples com massa	
	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	