

**Ementa**  
para a semana de 27 de abril a 1 de maio

|          |               | 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 logurte Líquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta      |  |
| 3ª feira | Sopa          | Creme de alho francês   |  |
|          | 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   | logurte + Sandes de queijo 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          | Ervilhas  |  |
|          | Prato         | pré-escolar   | Arroz de aves                            |
|          |               | 1º ciclo  |  |
|          |               | outros ciclos   |  |
|          | Dieta         | Coelho estufado simples com batata cozida   |  |
|          | Vegetariano   | Quiche de legumes (com 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 logurte Líquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta |  |
| 5ª feira | Sopa          | Canja   |  |
|          | Prato         | pré-escolar   | Tranches de pescada com arroz de cenoura |
|          |               | 1º ciclo  |  |
|          |               | outros ciclos   |  |
|          | Dieta         | Red-fish no forno com puré de batata  |  |
|          | Vegetariano   | Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido  |  |
| Fruta    | Maçã          |   |  |
| Lanche   | pré-escolar   | logurte + Sandes de marmelada ou manteiga   |  |
|          | 1º ciclo      | logurte + Sandes de chourição ou manteiga   |  |
|          | outros ciclos | logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta         |  |
| 6ª feira | Sopa          |   |  |
|          | Prato         | pré-escolar   | FERIADO                                  |
|          |               | 1º ciclo  |  |
|          |               | outros ciclos   |  |
|          | Dieta         |   |  |
|          | Vegetariano   |   |  |
| Fruta    |               |   |  |
| Lanche   | pré-escolar   |   |  |
|          | 1º ciclo      |   |  |
|          | outros ciclos |   |  |