

Ementa
para a semana de 1 a 5 de junho

		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 (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		
	Prato	pré-escolar	FERIADO
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		
	Vegetariano		
Fruta			
Lanche	pré-escolar		
	1º ciclo		
	outros ciclos		
6ª feira	Sopa	Curgete e cenoura	
	Prato	pré-escolar	Hambúrguer misto com massa de búzios
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Jardineira de peru simples	
	Vegetariano	Feijoada (feijão vermelho e manteiga), cenoura, couve lombarda e alho francês com arroz	
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 logurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	