

Ementa
para a semana de 21 a 25 de setembro

			Prato
2ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	pré-escolar	Arroz à Valenciana (arroz, porco, frango, lulas, salsichas, ervilhas, pimentos)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca estufada simples com arroz
	Vegetariano		Hambúrguer (soja, beterraba e espinafres) com molho de tomate e arroz
	Fruta		Maçã
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de doce 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	
3ª feira	Sopa		Feijão vermelho com couve coração
	Prato	pré-escolar	Salada russa com pescada e ovo ralado
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Red fish no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e
	Vegetariano		Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura
	Fruta		Melão
Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de doce 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 alho francês
	Prato	pré-escolar	Pernas de frango no forno com massa de laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Cozido simples
	Vegetariano		Tofu estufado com brócolos e alho francês com arroz de cenoura
	Fruta		Laranja
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes 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	
5ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	pré-escolar	Empadão de atum com arroz
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com puré de batata e legumes
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	Fruta		Pera
Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	logurte ou Chá + 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		Curgete e cenoura
	Prato	pré-escolar	Esparguete à bolonhesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Borrego cozido com hortelã e batata cozida
	Vegetariano		Ratatouille guisado com soja, com arroz de cenoura
	Fruta		Banana
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de marmelada ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	

Mesa de saladas disponível diariamente.