

Ementa
para a semana de 27 a 31 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Agrião
		pré-escolar
	Prato	Almondegas com esparguete
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango cozido com hortelã e arroz branco
	Vegetariano	Quiche de alho francês
		pré-escolar
3ª feira	Sopa	Feijão com couve lombarda
		pré-escolar
	Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Chilli de soja com arroz
		pré-escolar
4ª feira	Sopa	Alho francês
		pré-escolar
	Prato	Frango estufado com puré de batata
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas
		pré-escolar
5ª feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
		pré-escolar
	Prato	Lombos de perca no forno com batata assada
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Manta de pota frita com arroz de feijão
	Vegetariano	Lombos de perca no forno com batata assada
		pré-escolar
6ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	Bife de peru com esparguete
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peru estufado com batata cozida
	Vegetariano	Folhado de queijo de cabra
		pré-escolar
7ª feira	Sopa	Banana
		pré-escolar
	Prato	Banana
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Banana/Maçã golden
	Vegetariano	Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga
		pré-escolar

Mesa de saladas disponível diariamente.