

Ementa
para a semana de 13 a 17 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bife de frango no forno com arroz
	Vegetariano	Salada russa de tofu
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Creme de alface
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peixe espada no forno com batata cozida e couve de Bruxelas
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes com fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Creme de feijão
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peru estufado simples com arroz
	Vegetariano	Jardineira de soja
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Creme de cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Rolo de pescada no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Tortilha de legumes (espinafres, cenoura, queijo e soja)
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes de chouriço ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Nabiça
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Borrego estufado com hortelã e batata cozida
	Vegetariano	Caril de grão com abóbora
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga + Bolo (1º ciclo)	

Mesa de saladas disponível diariamente.