

**Ementa**  
para a semana de 20 a 24 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Feijão verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Coelho estufado simples com batata cozida
	Vegetariano	Empadão de soja
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Folhado de legumes com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Caldo verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango cozido com hortelã, com arroz
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes doce ou manteiga + Bolo (pré escola)	
5ª feira	Sopa	Alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Solha no forno com batata e brócolos
	Vegetariano	Grão estufado com abóbora e soja
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes de queijo ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Couve lombardo
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca estufada com arroz
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.