

Ementa
para a semana de 10 a 14 de fevereiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Lombarda
		pré-escolar
	Prato	Carne de vaca guisada com macarrão
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango cozido com lombarda e arroz
	Vegetariano	Legumes à Brás
		pré-escolar
3ª feira	Sobremesa	Clementina
		1º ciclo
		outros ciclos
	Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga
	Sopa	Canja
		pré-escolar
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de espinafres
		1º ciclo
4ª feira		outros ciclos
	Dieta	Rolo de pescada no forno com batata
	Vegetariano	Massa com queijo, cogumelos, brócolos e cenoura
		pré-escolar
	Sobremesa	Maçã starring
		1º ciclo
		outros ciclos
	Lanche	Maçã starring/Laranja
5ª feira		logurte + Sandes de queijo ou manteiga
	Sopa	Feijão verde e cenoura
		pré-escolar
	Prato	Arroz à Valenciana
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Borrego cozido com hortelã arroz e cenoura
	Vegetariano	Seitan com legumes e arroz
6ª feira		pré-escolar
	Sobremesa	Pera
		1º ciclo
		outros ciclos
	Lanche	Pera/Maçã Starking
	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	Pescada no forno com batata cozida e feijão verde
	1º ciclo	
7ª feira		outros ciclos
	Dieta	Pescada no forno com batata cozida e feijão verde
	Vegetariano	Almôndegas de soja com molho de tomate com arroz branco
		pré-escolar
	Sobremesa	Maçã Golden
		1º ciclo
		outros ciclos
	Lanche	Maçã Golden/Pera
8ª feira		logurte + Sandes de chourição ou manteiga
	Sopa	Lentilhas
		pré-escolar
	Prato	Strogonoff de frango com esparguete
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Jardineira simples de vaca
	Vegetariano	Lasanha de tofu com courgettes
9ª feira		pré-escolar
	Sobremesa	Banana
		1º ciclo
		outros ciclos
	Lanche	Banana/Maçã golden
	Sopa	Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga
		pré-escolar
	Prato	
	1º ciclo	
	outros ciclos	
Dieta		
Vegetariano		
	pré-escolar	
Sobremesa		
	1º ciclo	
	outros ciclos	
Lanche		

Mesa de saladas disponível diariamente.