

Ementa
para a semana de 17 a 21 de fevereiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bife de peru grelhado 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	Caldo verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango cozido com hortelã e arroz branco
	Vegetariano	Jardineira de soja
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes 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 chourição ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Nabiça
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Borrego estufado com hortelã com 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	

Mesa de saladas disponível diariamente.