

Ementa
para a semana de 2 a 6 de março

		Prato
2ª feira	Sopa	Agrião
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peru estufado com batata cozida
	Vegetariano	Quiche de alho francês
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Feijão com couve lombarda
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Rissóis de tofu com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Febras grelhadas com fusili
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz
	Vegetariano	Massa salteada com espinafres, queijo e cenoura
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Lombos de perca no forno com batata assada
	Vegetariano	Folhado de legumes com arroz
		pré-escolar
	Sobremesa	1º ciclo
	outros ciclos	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.