

## Ementa

para a semana de 20 a 24 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Nabiças
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Hambúrguer de aves com massa
	Vegetariano	Carne de vaca estufada simples com puré de batata e cenoura
	Fruta	Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
Lanche	Maçã	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga
3ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Salmão no forno com molho de limão com arroz e feijão verde cozido
	Vegetariano	Pescada cozida com batata e cenoura
	Fruta	Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)
Lanche	Laranja	
		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga
4ª feira	Sopa	Ervilhas
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango assado no forno com mel e massa de laços
	Vegetariano	Febras grelhadas com arroz
	Fruta	Quiche de legumes (com ovo) com abóbora
Lanche	Pera	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga
5ª feira	Sopa	Couve flor
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Perca no forno com arroz de legumes
	Vegetariano	Douradinhos no forno com arroz de legumes
	Fruta	Perca no forno com batata e couve Bruxelas
Lanche	Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido	
		Clementina
		logurte + Sandes de chourição ou manteiga
6ª feira	Sopa	Courgete e cenoura
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bifes de peru com cogumelos com esparguete
	Vegetariano	Frango assado simples com arroz
	Fruta	com arroz
Lanche	Banana	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga

Mesa de saladas disponível diariamente.