

## Ementa

para a semana de 15 a 19 de junho

		Prato	
2ª feira	Sopa	Abóbora	
	Prato	pré-escolar	Arroz à Valenciana (arroz, porco, frango, lulas, salsichas, ervilhas, pimentos)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz	
	Vegetariano	Hambúrguer (soja, beterraba e espinafres) com molho de tomate e arroz	
Fruta	Maçã		
Lanche	pré-escolar	Leite simples + sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
3ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração	
	Prato	pré-escolar	Bacalhau espiritual
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Red fish no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e cenoura)	
	Vegetariano	Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura	
Fruta	Laranja		
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	iogurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga	
	outros ciclos	iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês	
	Prato	pré-escolar	Pernas de frango no forno com arroz alegre
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com puré de batata e cenoura	
	Vegetariano	Tofu estufado com brócolos e alho francês com arroz de cenoura	
Fruta	Pera		
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes doce ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes com doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa	Espinafres	
	Prato	pré-escolar	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Solha no forno com puré de batata e legumes	
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	
Fruta	Melancia		
Lanche	pré-escolar	iogurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	iogurte ou Chá + Sandes de chouriço ou manteiga	
	outros ciclos	iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chouriço ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª feira	Sopa	Curgete e cenoura	
	Prato	pré-escolar	Esparguete à bolonhesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Borrego cozido com hortelã e batata cozida	
	Vegetariano	Ratatouille guisado com soja, com arroz de cenoura	
Fruta	Banana		
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de marmelada ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou iogurte Líquido ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	

Mesa de saladas disponível diariamente.