

Ementa
para a semana de 5 a 9 de outubro

			Prato
2ª feira	Sopa		
	Prato	jardim de infância	FERIADO
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		
	Vegetariano		
	Fruta		
	Lanche	jardim de infância	
		1º ciclo	
		outros ciclos	
3ª feira	Sopa		Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
	Prato	jardim de infância	Macarrão com atum
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Caril de grão com arroz
	Fruta		Laranja
	Lanche	jardim de infância	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga
		1º ciclo	logurte ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga
		outros ciclos	logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
4ª feira	Sopa		Creme de couve flor
	Prato	jardim de infância	Peru estufado com batata assada
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida simples com arroz
	Vegetariano		Seitan com legumes grelhados (curgete, cebola, beringela, tomate cherry, pimento amarelo e pimento vermelho) e macarrão
	Fruta		Pera
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Cereais de milho
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Liquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
5ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	jardim de infância	Lombos de perca no forno com puré de batata
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
	Fruta		Clementina
	Lanche	jardim de infância	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga
		1º ciclo	logurte ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga
		outros ciclos	logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	jardim de infância	Carne de porco à Portuguesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com massa
	Vegetariano		Almôndegas de soja de tomatada com puré de batata e brócolos
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Liquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.