

Ementa
para a semana de 12 a 16 de outubro

			Prato
2ª feira	Sopa		Nabiças
	Prato	jardim de infância	Frango à Brás
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de peru cozida com puré de batata e cenoura
	Vegetariano		Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
	Fruta		Maçã
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate + 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	
3ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	jardim de infância	Massa de laços com salmão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada cozida com batata e cenoura
	Vegetariano		Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)
	Fruta		Clementina
	Lanche	jardim de infância	logurte + Sandes de queijo ou manteiga
1º ciclo		logurte ou Chá + Sandes de queijo 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		Ervilhas
	Prato	jardim de infância	Arroz de aves
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Coelho estufado simples com batata cozida
	Vegetariano		Quiche de legumes (com ovo) com abóbora
	Fruta		Pera
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Cereais de milho
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada 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		Canja
	Prato	jardim de infância	Douradinhos no forno com arroz de lombarda
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Red-fish no forno com puré de batata
	Vegetariano		Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido
	Fruta		Laranja
	Lanche	jardim de infância	logurte + Sandes de doce ou manteiga
1º ciclo		logurte + Sandes de doce ou manteiga	
outros ciclos		logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
	Prato	jardim de infância	Hambúguer misto com massa de búzios
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Jardineira de peru simples
	Vegetariano		Feijoada (feijão vermelho e manteiga), cenoura, couve lombarda e alho francês com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
1º ciclo		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
outros ciclos		Leite simples ou com chocolate ou logurte Liquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	

Mesa de saladas disponível diariamente.