Ementa

para a semana de 23 a 27 de novembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Caldo verde
	Prato	jardim de infância	Peru estufado com massa laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Arroz de vitela simples com cenoura
	Vegetariano		Folhado de queijo de cabra com arroz e cenoura cozida
	Fruta		Maçã
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Agrião
	Prato	jardim de infância	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, puré de batata e cenoura
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada corada no forno com puré de batata e feijão verde
	Vegetariano		Seitan salteado com cenoura, feijão verde e alho francês, com arroz branco
	Fruta		Abacaxi
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
4ª feira	Sopa		Feijão branco e couve lombarda
	Prato	jardim de infância	Perninhas de frango estufadas com macarrão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Febras grelhadas com arroz e couve lombardo
	Vegetariano		Massa com tofu, legumes salteados e molho de tomate
	Fruta		Pera
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Cereais de milho
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
5ª feira	Sopa		Creme de espinafres
	Prato	jardim de infância	Arroz de peixe (pescada e perca)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos
	Vegetariano		Feijão branco guisado com soja e lombardo
	Fruta		Clementina
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Juliana
	Prato	jardim de infância	Carbonara (esparguete, carne picada, fiambre, bacon e queijo)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Cozido simples
	Vegetariano		Quiche de alho francês (com ovo) com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.