Ementa

para a semana de 30 de novembro a 4 de dezembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	jardim de infância	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	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 Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Feijão vermelho com couve coração
	Prato	jardim de infância	Salada russa com pescada e ovo ralado
		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		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
4ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	jardim de infância	Pernas de frango no forno com massa de laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Cozido simples
	Vegetariano		Tofu estufado com brócolos e alho francês com arroz de cenoura
	Fruta		Pera
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Cereais de milho
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes marmelada 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
5ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	jardim de infância	Empadão de atum com arroz
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com puré de batata e legumes
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	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
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
	Prato	jardim de infância	Esparguete à bolonhesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Jardineira de frango simples
	Vegetariano		Ratatouille guisado com soja, com arroz de cenoura
	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 mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.