

Ementa

para a semana de 13 a 17 de janeiro

			Prato
2ª feira	Sopa		Grão com espinafres
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Lombo de porco assado com arroz de cenoura
		outros ciclos	
	Dieta		Frango estufado simples com puré de batata
	Vegetariano		Rissóis de tofu e espinafres com arroz
	Fruta		Maçã
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa		Creme de couve flor
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Macarrão com atum e delícias do mar
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com macarrão
	Fruta		Laranja
Lanche		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa		Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Peru estufado com batata assada
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida simples com arroz
	Vegetariano		Seitan com legumes (cogumelos e alho francês) e arroz de cenoura
	Fruta		Pera
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa		Caldo verde
		pré-escolar	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e brócolos cozidos
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	Hambúrguer de salmão com arroz de ervilhas
	Dieta		Filetes de pescada no forno com puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Almôndegas de soja de tomatada com puré de batata e brócolos cozidos
	Fruta		Maçã
Lanche		logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa		Abóbora
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Chilli Beans com arroz
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com massa
	Vegetariano		Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
	Fruta		Banana
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.