

Ementa

para a semana de 27 a 31 de janeiro

		Prato
2ª feira	Sopa	Caldo Verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Vaca cozida simples com arroz e lombardo
	Vegetariano	Feijões mistos (feijão branco, vermelho e preto), com arroz e cenoura cozida
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Agrião
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada corada no forno com puré de batata e feijão verde
	Vegetariano	Seitan salteado com cenoura, cogumelos e alho francês com puré de batata
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bife de peru simples com arroz e couve lombarda
	Vegetariano	Massa com tofu, legumes salteados e molho de tomate
	Fruta	Pera
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Juliana
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada no forno com arroz de tomate
	Vegetariano	Pastéis de bacalhau com arroz tomate
	Fruta	Pescada no forno com arroz e brócolos cozidos
Lanche	Feijão branco guisado com soja e lombardo	
6ª feira	Sopa	Maçã
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga
	Vegetariano	Arroz à Lavrador (frango, porco, vaca, lombardo e cenoura)
	Fruta	Banana
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.