

Ementa

para a semana de 21 a 25 de abril

		Prato
2ª feira	Sopa	FÉRIAS
	pré-escolar	
	Prato	
	1º ciclo	
	outros ciclos	
	Dieta	
	Vegetariano	
Fruta		
Lanche		
3ª feira	Sopa	Feijão vermelho com couve coração
	pré-escolar	Arroz de peixe com delícias do mar
	Prato	
	1º ciclo	
	outros ciclos	
	Dieta	Salmão no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e cenoura)
	Vegetariano	Jardineira de soja, feijão-verde e cenoura
Fruta	Laranja	
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Creme de alho francês
	pré-escolar	Pernas de frango no forno com massa de laços
	Prato	
	1º ciclo	
	outros ciclos	
	Dieta	Peru assado simples com arroz de cenoura
	Vegetariano	Tofu estufado com cogumelos e alho francês, com arroz de cenoura
Fruta	Pera	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes com doce ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Curgete e cenoura
	pré-escolar	Salada russa com pescada
	Prato	Bacalhau à Brás
	1º ciclo	
	outros ciclos	
	Dieta	Salada russa com pescada
	Vegetariano	Seitan com legumes (cogumelos e alho francês) e arroz de cenoura
Fruta	Clementina	
Lanche	logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
6ª feira	Sopa	FERIADO
	pré-escolar	
	Prato	
	1º ciclo	
	outros ciclos	
	Dieta	
	Vegetariano	
Fruta		
Lanche		

Mesa de saladas disponível diariamente.