

Ementa

para a semana de 15 a 19 de abril

		Prato
2ª feira	Sopa	Nabiças
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Coelho estufado simples com batata corada às rodelas
	Vegetariano	Feijoada (feijão vermelho e manteiga) de cenoura, cogumelos e alho francês
	Fruta	Maçã
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	
3ª feira	Sopa	Creme de legumes
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
	Vegetariano	Paella vegetariana
	Fruta	Clementina
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Lentilhas
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Febras grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Quiche de legumes com abóbora
	Fruta	Pera
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Juliana
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Peixe espada no forno com arroz e brócolos cozidos
	Vegetariano	Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
	Fruta	Laranja
Lanche	logurte + Sandes de chourição ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Legumes
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Frango cozido com arroz e lombarda
	Vegetariano	Feijão branco guisado com soja e lombardo
	Fruta	Banana
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.