

Ementa

para a semana de 22 a 26 de abril

		Prato
2ª feira	Sopa	Caldo Verde
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Jardineira de vaca
	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	Feijão verde com pescada e batata aos cubos
	Vegetariano	Seitan salteado com cenoura, cogumelos e alho francês com arroz
	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	
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	
	Vegetariano	
	Fruta	
Lanche		
6ª feira	Sopa	Creme de legumes
		pré-escolar
	Prato	1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bifanas grelhadas com arroz branco
	Vegetariano	Quiche de alho francês (com ovo) com arroz
	Fruta	Banana
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.