

Ementa

para a semana de 19 a 23 de maio

			Prato
2ª feira	Sopa		Caldo Verde
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Perna de peru estufada com esparguete
		outros ciclos	
	Dieta		Vaca cozida simples com arroz e lombardo
	Vegetariano		Folhado de queijo de cabra 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	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada corada no forno com puré de batata e feijão verde
	Vegetariano		Seitan salteado com cenoura, feijão verde 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	Frango estufado com macarrão
		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	Pescada no forno com arroz de tomate
		outros ciclos	Pastéis de Bacalhau com arroz tomate
	Dieta		Pescada no forno com arroz e brócolos cozidos
	Vegetariano		Feijão branco guisado com soja e lombardo
	Fruta		Maçã
	Lanche		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga
6ª feira	Sopa		Creme de espinafres
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Arroz à Lavrador (frango, porco, vaca, lombardo e cenoura)
		outros ciclos	
	Dieta		Borrego cozido com hortelã e arroz
	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.