

Ementa

para a semana de 26 a 30 de maio

			Prato
2ª feira	Sopa		Abóbora
		pré-escolar	Carne de vaca estufada simples com arroz
	Prato	1º ciclo	Carne de porco à Portuguesa
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca estufada simples com arroz
	Vegetariano		Hambúrguer de legumes (soja, beterraba e espinafres) com molho de tomate
	Fruta		Maçã
	Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga
3ª feira	Sopa		Feijão vermelho com couve coração
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Arroz de Peixe
		outros ciclos	
	Dieta		Salmão no forno com batata cozida e legumes salteados (lombardo e
	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	
	Prato	1º ciclo	Perninhas de frango no forno com massa laços
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com arroz de cenoura
	Vegetariano		Tofu estufado com brócolos e alho francês com arroz de cenoura
	Fruta		Pera
	Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes doce ou manteiga
5ª feira	Sopa		Espinafres
		pré-escolar	Salada russa com pescada
	Prato	1º ciclo	Pescada estufada com arroz de tomate
		outros ciclos	
	Dieta		Salada russa com pescada
	Vegetariano		Bolonhesa de lentilhas com esparguete
	Fruta		Clementina
	Lanche		logurte + Sandes de chourição ou manteiga
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Esparguete à bolonhesa
		outros ciclos	
	Dieta		Bife de frango grelhado com arroz de cenoura
	Vegetariano		Ratatouille guisado com soja
	Fruta		Banana
	Lanche		outros ciclos

Mesa de saladas disponível diariamente.