

Ementa

para a semana de 16 a 20 de junho

			Prato
2ª feira	Sopa		Nabiças
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Massa Carbonara
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca estufada simples com puré de batata e cenoura
	Vegetariano		Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
	Fruta		Maçã
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga	
3ª feira	Sopa		Creme de alho francês
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Salmão no forno com molho de limão com arroz e feijão verde cozido
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada cozida com batata e cenoura
	Vegetariano		Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)
	Fruta		Laranja
Lanche		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa		Ervilhas
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Frango assado no forno com mel e massa de laços
		outros ciclos	
	Dieta		Febras grelhadas com arroz
	Vegetariano		Quiche de legumes (ovo) com abóbora
	Fruta		Melão
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa		
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	FERIADO
		outros ciclos	
	Dieta		
	Vegetariano		
	Fruta		
Lanche			
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Bifes de peru com esparguete e feijão verde salteado
		outros ciclos	
	Dieta		Frango assado simples com arroz
	Vegetariano		Feijoada (feijão vermelho e manteiga) de cenoura, couve lombarda e alho
	Fruta		Banana
Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga	

Mesa de saladas disponível diariamente.