

Ementa
para a semana de 7 a 11 de julho

			Prato
2ª feira	Sopa		Creme de alho francês
		pré-escolar	Bifinhos de frango com esparguete
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	Arroz à Valenciana
	Dieta		Bife de frango com legumes (cenoura, abóbora e curgete) e arroz
	Vegetariano		Grão estufado com abóbora e arroz
	Fruta		Maçã
	Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga
3ª feira	Sopa		Agrião
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Bacalhau à Brás
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata e cenoura
	Vegetariano		Macarrão com seitan, legumes salteados e molho de tomate
	Fruta		Laranja
	Lanche		logurte + Sandes de fiambre ou manteiga
4ª feira	Sopa		Feijão verde e cenoura
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Peito de frango em crosta de pão com laços e legumes salteados
		outros ciclos	
	Dieta		Bifanas grelhadas com arroz branco
	Vegetariano		Folhado de legumes (grão, feijão-verde, alho francês, tomate, beringela, curgete e cenoura) com queijo
	Fruta		Melancia
	Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga
5ª feira	Sopa		Espinafres
		pré-escolar	
	Prato	1º ciclo	Arroz de atum
		outros ciclos	
	Dieta		Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano		Lasanha de soja com curgete
	Fruta		Maçã
	Lanche		logurte + Sandes de mortadela ou manteiga
6ª feira	Sopa		Ervilhas
		pré-escolar	Estufadinho de peru com esparguete
	Prato	1º ciclo	
		outros ciclos	Strogonoff de frango com esparguete
	Dieta		Estufadinho de peru com arroz
	Vegetariano		Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga

Mesa de saladas disponível diariamente.