

**Ementa**

para a semana de 13 a 17 de julho

		Prato	
2ª feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	pré-escolar	Peru estufado com massa laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Carne de vaca cozida simples com arroz e lombardo	
	Vegetariano	Folhado de queijo de cabra com arroz e cenoura cozida	
	Fruta	Maçã	
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
3ª feira	Sopa	Agrião	
	Prato	pré-escolar	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura
		1º ciclo	
		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	Pera	
Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	logurte ou Chá + Sandes de chourição ou manteiga	
	outros ciclos	logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
4ª feira	Sopa	Feijão branco e couve lombarda	
	Prato	pré-escolar	Perninhas de frango estufadas com macarrão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Febras grelhadas com arroz e couve lombardo	
	Vegetariano	Massa com tofu, legumes salteados e molho de tomate	
	Fruta	Abacaxi	
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Cereais de milho	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
5ª feira	Sopa	Creme de espinafres	
	Prato	pré-escolar	Arroz de peixe (pescada e perca)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Pescada no forno com batata cozida e brócolos cozidos	
	Vegetariano	Feijão branco guisado com soja e lombardo	
	Fruta	Melão	
Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga	
	1º ciclo	logurte ou Chá + Sandes de fiambre ou manteiga	
	outros ciclos	logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	
6ª feira	Sopa	Juliana	
	Prato	pré-escolar	Carbonara (esparguete, fiambre, bacon e queijo)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta	Cozido simples	
	Vegetariano	Quiche de alho francês (com ovo) com arroz	
	Fruta	Banana	
Lanche	pré-escolar	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga	
	1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga	
	outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou logurte Líquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta	

Mesa de saladas disponível diariamente.