Ementa

para a semana de 9 a 13 de novembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Grão com espinafres
	Prato	jardim de infância	Lombo de porco com arroz de cenoura
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Frango estufado simples com puré de batata
	Vegetariano		Rissóis de tofu e espinafres com arroz de cenoura
	Fruta		Maçã
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de queijo ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
	Prato	jardim de infância	Macarrão com atum
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
	Fruta		Abacaxi
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de marmelada ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
4ª feira	Sopa		
	Prato	jardim de infância	ENCERRADO
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		
	Vegetariano		
	Fruta		
	Lanche	jardim de infância	
		1º ciclo	
		outros ciclos	
5ª feira	Sopa		Abóbora
	Prato	jardim de infância	Lombos de perca no forno com puré de batata
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Filetes de pescada no forno com batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Caril de grão com arroz
	Fruta		Clementina
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de marmelada ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Creme de couve flor
	Prato	jardim de infância	Peru estufado com batata assada
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida simples com arroz
	Vegetariano		Seitan com legumes grelhados (curgete, cebola, beringela, tomate cherry, pimento amarelo e pimento vermelho) e macarrão
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Cereais de milho
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.