Ementa

para a semana de 16 a 20 de novembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	jardim de infância	Carne de porco à Portuguesa
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Peru assado simples com massa
	Vegetariano		Almôndegas de soja de tomatada com puré de batata e brócolos
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	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 Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	jardim de infância	Massa de laços com salmão
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Pescada cozida com batata e cenoura
	Vegetariano		Paella vegetariana (arroz, cenoura, feijão-verde, tofu, seitan e soja)
	Fruta		Clementina
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de queijo ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de queijo 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		Nabiças
	Prato	jardim de infância	Frango à Brás
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de peru cozida com puré de batata e cenoura
	Vegetariano		Ratatouille de soja com massa e couve de Bruxelas
	Fruta		Maçã
	Lanche	jardim de infância	Leite simples + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Leite simples ou com chocolate + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Leite simples ou com chocolate ou Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
5ª feira	Sopa		Canja
	Prato	jardim de infância	Douradinhos no forno com arroz de lombarda
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Red-fish no forno com puré de batata
	Vegetariano		Salada de grão com batatinha cozida, tomate, grão e ovo cozido
	Fruta		Abacaxi
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de chourição ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Curgete e cenoura
	Prato	jardim de infância	Hambúrguer misto com massa de búzios
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Jardineira de peru simples
	Vegetariano		Feijoada (feijão vermelho e manteiga) cenoura, couve lombarda e alho francês com arroz
	Fruta		Banana
	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

Mesa de saladas disponível diariamente.