Ementa

para a semana de 23 a 27 de novembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Caldo verde
	Prato	jardim de infância	Peru estufado com massa laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Borrego cozido com hortelã, arroz e lombardo
	Vegetariano		Folhado de queijo de cabra com arroz e cenoura cozida
	Fruta		Maçã
	Lanche	jardim de infância	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 Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
3ª feira	Sopa		Agrião
	Prato	jardim de infância	Meia desfeita de bacalhau com grão, ovo, puré de 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 arroz branco
	Fruta		Abacaxi
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + 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
4ª feira	Sopa		Feijão branco e couve lombarda
	Prato	jardim de infância	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		Pera
	Lanche	jardim de infância	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 Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de marmelada ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
5ª feira	Sopa		Creme de espinafres
	Prato	jardim de infância	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		Clementina
	Lanche	jardim de infância	Iogurte + Sandes de doce ou manteiga
		1º ciclo	Iogurte ou Chá + Sandes de doce ou manteiga
		outros ciclos	Iogurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de fiambre ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Juliana
	Prato	jardim de infância	Carbonara (esparguete, carne picada, fiambre, bacon e queijo)
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Cozido simples
	Vegetariano		Quiche de alho francês (com ovo) com arroz
	Fruta		Banana
	Lanche	jardim de infância	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 Iogurte Liquido ou Chá + Sandes de doce ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.