Ementa

para a semana de 7 a 11 de dezembro

COLÉGIO PEDRO ARRUPE
SER A SERVIR

			Prato
2ª feira	Sopa		Creme de alho francês
	Prato	jardim de infância	Peito de frango no forno com esparguete
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carne de vaca cozida com arroz e lombarda
	Vegetariano		Grão estufado com abóbora e arroz
	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		Agrião
	Prato	jardim de infância	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata e cenoura
	Vegetariano		Macarrão com seitan, legumes salteados e molho de tomate
	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
4ª feira	Sopa		Feijão verde e cenoura
	Prato	jardim de infância	Rolo de carne com massa de laços
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Bifinhos de frango grelhados com puré de batata e cenoura
	Vegetariano		Folhado de legumes (grão, feijão-verde, alho francês, tomate, beringela,
	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		Espinafres
	Prato	jardim de infância	Bolonhesa de atum
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano		Lasanha de soja com curgete
	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 mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Ervilhas
	Prato	jardim de infância	Roti de peru com batata assada
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Hambúrguer de aves com arroz
	Vegetariano		Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz de cenoura
	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 queijo ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta

Mesa de saladas disponível diariamente.