

Ementa
para a semana de 31 de agosto a 4 de setembro

			Prato
2ª feira	Sopa		
	Prato	pré-escolar	FÉRIAS
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		
	Vegetariano		
	Fruta		
	Lanche	pré-escolar	
		1º ciclo	
		outros ciclos	
3ª feira	Sopa		Juliana de legumes (lombardo e cenoura)
	Prato	pré-escolar	Salmão no forno com molho de limão e puré de batata
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Solha no forno com batata cozida e brócolos
	Vegetariano		Caril de grão com arroz
	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
4ª feira	Sopa		Creme de couve flor
	Prato	pré-escolar	Lombo de porco no forno com abacaxi e batata
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Escalopes de peru grelhados com arroz
	Vegetariano		Seitan com legumes grelhados (curgete, cebola, beringela, tomate cherry, pimento amarelo e pimento vermelho) e macarrão
	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		Abóbora
	Prato	pré-escolar	Pescada frita à Francesa com arroz de tomate
		1º ciclo	
		outros ciclos	
	Dieta		Filetes de pescada no forno com puré de batata e brócolos cozidos
	Vegetariano		Tortilha de legumes (ovo, batata, espinafres, cenoura e queijo)
	Fruta		Pera
	Lanche	pré-escolar	logurte + Sandes de marmelada ou manteiga
		1º ciclo	logurte ou Chá + Sandes de mortadela ou manteiga
		outros ciclos	logurte ou Chá ou Leite simples ou com chocolate + Sandes de mortadela ou manteiga ou Gelatina ou Peça de Fruta
6ª feira	Sopa		Espinafres
	Prato	pré-escolar	Febras de porco grelhadas com puré de batata
		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	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.