

## Ementa

para a semana de 2 a 6 de junho

		Prato
2ª feira	Sopa	Creme de alho francês
		pré-escolar
	Prato	Bifinhos de frango com esparguete
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Arroz à Valenciana
	Vegetariano	Frango corado no forno com legumes (cenoura, abóbora e curgete) com arroz
Fruta	Grão estufado com abóbora e arroz	
Lanche	Maçã	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga
3ª feira	Sopa	Agrião
		pré-escolar
	Prato	Red-fish assado com arroz de legumes
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Solha no forno com batata e cenoura
	Vegetariano	Macarrão com seitan, legumes salteados e molho de tomate
Fruta	Laranja	
Lanche	logurte + Sandes de fiambre ou manteiga	
4ª feira	Sopa	Feijão verde e cenoura
		pré-escolar
	Prato	Peito de frango em crosta de pão com laços e legumes salteados
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Bifanas grelhadas com arroz branco
	Vegetariano	Folhado de legumes (grão, feijão-verde, alho francês, tomate, beringela, curgete e cenoura) com queijo
Fruta	Pêra	
Lanche	Leite simples ou com chocolate + Sandes de marmelada ou manteiga	
5ª feira	Sopa	Espinafres
		pré-escolar
	Prato	Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo cozido
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Carapaus grelhados com batata cozida e cenoura
	Vegetariano	Lasanha de soja com curgete
Fruta	Maçã	
Lanche	logurte + Sandes de mortadela ou manteiga	
6ª feira	Sopa	Ervilhas
		pré-escolar
	Prato	Estufadinho de peru com esparguete
		1º ciclo
		outros ciclos
	Dieta	Strogonoff de frango com esparguete
	Vegetariano	Estufadinho de peru com arroz
Fruta	Gratinado de espinafres, queijo, cenoura e soja com arroz	
Lanche	Banana	
		Leite simples ou com chocolate + Sandes de queijo ou manteiga

Mesa de saladas disponível diariamente.