

Ementa da Geral - Setembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	5ªF	Creme de legumes	Esparguete à bolonhesa				Fruta da época
3	6ªF	Juliana	Arroz de cenoura com douradinhos				Fruta da época
6	2ªF	Creme de abóbora	Arroz de aves				Fruta da época
7	3ªF	Sopa de feijão verde	Massada de peixe				Gelatina/Fruta
8	4ªF	Canja	Perú assado com arroz				Fruta da época
9	5ªF	Creme de legumes	Empadão de carne				Bolo de laranja/Fruta
10	6ªF	Sopa de alho-francês	Filetes de peixe no forno com arroz				Fruta da época
13	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Carbonara (salsichas, fiambre e cogumelos)	Bife de frango grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Tagliatelle / legumes salteados	Fruta da época
14	3ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Solha no forno	Gratinado de legumes	Arroz / Brocolos	Gelatina/ Fruta
15	4ªF	Sopa de nabijas	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Lentilhas estufadas com couve flor	Batata ao cubo / batata cozida / couve e cenoura	Fruta da época
16	5ªF	Creme de ervilhas	Perú assado	Perú corado ao natural	Omelete de salsa	Massa espiral / cenopura e couve flor	Leite creme/Fruta
17	6ªF	Creme de abóbora e hortelã	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Wrap de mistura chinesa	Batata/ espinafres	Fruta da época
20	2ªF	Creme de legumes	Esparguete à bolonhesa com manjeriço	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Esparguete / salada de couve-flor e beterraba	Fruta da época
21	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à brás com alho-francês	Abrótea cozida	Legumes à brás com alho francês	Batata / macedónia / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
22	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de peru com bacon	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
23	5ªF	Caldo verde	Carne de porco assada com maçã e alecrim	Carne de vaca estufada	Hamburguer de soja	Batata assda/arroz /couve de bruxelas	Bolo de chocolate/Fruta
24	6ªF	Sopa de espinafre e grão	Pizza de atum com pimentos	Pescada cozida	Pizza de milho, pimentos e cogumelos	Batata /macedónia	Fruta da época
27	2ªF	Sopa de couve-flor	Ovos mexidos com salsichas	Bife de peru grelhado	Paelha de legumes	Arroz / salada de alface e tomate	Fruta da época
28	3ªF	Sopa de couve lombarda e feijão	Filetes de pescada panados	Carapau assado	Pimentos recheados	Batat/macedónia/salada	Gelatina/Fruta
29	4ªF	Siopa de espinafres	Arroz à valenciana	Bife de frango grelhado	Quinoa com alho francês e cogumelos	Arroz/feijão verde/salada de alface e tomate	Fruta da época
30	5ªF	Creme de cenoura	Hamburguer de aves	Escalopes de vitela	Hamburguer de aveia e cenoura e queijo fresco	Esparguete com oregãos / legumes salteados	Mousse de chocolate/Fruta

As dietas só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09:30. Todos os pratos são acompanhados de legumes e/ou saladas variados.

