

# Ementa Geral - Março

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	2ªF	Sopa de feijão verde	Costoletas de porco à salsicheiro	Costoletas de porco grelhadas	Caril de tofu	Esparguete/arroz/legumes salteados	Fruta da época
3	3ªF	Creme de ervilhas	Empadão de atum	Red fish assado ao natural	Feijão preto com legumes	Puré/batata/brócolos e couve flôr salteada	Fruta da época
4	4ªF	Juliana de legumes	Perna de frango com limão e oregãos	Bifinhos de frango grelhados	Salada de ervilha, ananás e queijo fresco	Massa tricolor/salada de ervilhas, tomate e pepino	Fruta da época
5	5ªF	Creme de cenoura com coentros	Bitoque de vitela	Bifinhos de vitela grelhados	Farfalle com brócolos e queijo	Batata frita/batata doce/legumes estufados (lombarda, cenoura e courgette)	Fruta da época
6	6ªF	Caldo verde	Lombinhos de salmão no forno em cama de espinafres	Lombinhos de escamudo no forno	Tortilha de legumes	Arroz de cenoura/batata doce/cenoura assada	Bolo de iogurte/Fruta
9	2ªF	Sopa de espinafres	Hamburguer de aves	Hamburguer de aves grelhado	Ragout de cogumelos, espinafres e grão de bico	Esparguete/cenoura e cogumelos salteados	Fruta da época
10	3ªF	Creme de cenoura com massinhas	Filetes de pescada no forno	Lombinhos de pescada na grelha	Legumes à brás	Batata assada/brócolos/salada de feijão frade	Gelatina/Fruta
11	4ªF	Sopa de alho francês	Carne de porco assada com molho de citrinos	Perna de peru corada	Quiche de espinafres	Arroz/couve lombarda/vegetais estufados (lombarda e cenoura) com molho de tomate	Fruta da época
12	5ªF	Sopa do cozido	Cozido à portuguesa	Cozido simples	Pizza de legumes	Batata/cenoura/nabo/feijão/lombarda	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de macedónia	Massinha de peixe (pescada, maruca e delicias do mar)	Maruca cozida	Caril de grão com legumes	Massa cotovelinhos/batata cozida/cougette e cenoura salteados	Mousse de chocolate/Fruta
16	2ªF	Creme de favas com coentros	Esparguete à bolonhesa	Perna de peru estufada simples	Hamburguer de soja	Esparguete/arroz/salada de beterraba com maçã	Fruta da época
17	3ªF	Sopa de macedónia	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco cozido	Salada de cogumelos com lentilhas e cebola caramelizada	Arroz de feijão/batata cozida/brócolos/legumes (lombarda e cenoura) de tomatada	Gelatina/ Fruta
18	4ªF	Creme de abóbora	Espetadas mistas	Escalopes de vaca grelhados	Paelha de legumes	Batata frita/arroz de legumes/legumes assados (courgette, beringela e cebola) no forno	Fruta da época
19	5ªF	Creme de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Cuscus com legumes e especiarias	Esparguete/batata no forno/couve flôr no forno	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de feijão verde	Salada de salmão	Lombinhos de salmão no forno	Tomate recheado com queijo fresco e nozes	Massa fusilli tricolor/brócolos e tomate assados com alho	Bolo de chocolate/Fruta
23	2ªF	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Tarte de alho francês e cogumelos	Arroz branco/batata/legumes salteados	Fruta da época
24	3ªF	Sopa de macedónia	Filetes de pescada no forno com crosta de pão	Pescada grelhada com batata e brócolos	Legumes gratinados com molho bechamel e queijo	Batata assada/cenoura/brócolos	Gelatina/Fruta
25	4ªF	Sopa de feijão verde	Perú assado no forno	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete/arroz branco/cenoura e couve flôr gratinada	Fruta da época
26	5ªF	Sopa de caldo verde	Carne de porco assada com puré de maçã	Carne de vaca estufada	Tortilha à espanhola	Batata aos cubos no forno/arroz branco/cenoura	Fruta da época
27	6ªF	Sopa de espinafres com grão	Lascas de salmão com ervilha, milho e cenoura	Red fish ao natural	Couscous com ervilha, cenoura e milho	Arroz branco/massa espiral/feijão verde	Aletria/Fruta
30	2ªF	Sopa alho francês	Chili de carne de vaca	Cozido simples	Paelha vegetariana com ervilhas	Arroz branco/feijão/cenoura assada	Fruta da época
31	3ªF	Sopa de couve flor	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Omolete de salsa e cebola	Macarrão/batata/beringela grelhada com alho e ervas	Gelatina/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.