

# Ementa Geral - Dezembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	2ªF	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Tarte de alho francês e cogumelos	Arroz/batata/legumes salteados	Fruta da época
3	3ªF	Macedónia	Filetes de pescada no forno com crosta de pão	Pescada grelhada	Legumes gratinados com molho bechamel e queijo	Batata assada/cenoura/brócolos	Gelatina/Fruta
4	4ªF	Feijão verde	Perú assado no forno	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete/arroz/cenoura e couve fôr gratinada	Fruta da época
5	5ªF	Caldo verde	Carne de porco com puré de maçã	Carne de vaca estufada	Tortilha à espanhola	Batata aos cubos no forno/arroz/cenoura	Fruta da época
6	6ªF	Espinafres e grão	Lascas de salmão com ervilhas	Red fish ao natural	Ovos mexidos com ervilha, cenoura e milho	Arroz/espirais/feijão verde	Aletria/Fruta
9	2ªF	Alho francês	Chili de carne de vaca	Cozido simples	Paelha vegetariana com toffu ervilhas	Arroz/feijão/cenouras assadas	Fruta da época
10	3ªF	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Omolete de salsa e cebola	Macarrão/batata/beringela grelhada com alho e ervas	Gelatina/Fruta
11	4ªF	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Arroz/batata/couve flôr/brócolos assados com alho	Fruta da época
12	5ªF	Canja	Carne de porco aos cubos	Carne de vaca estufada	Feijoada de cogumelos	Batatas aos cubos no forno/arroz/feijão verde asiático	Fruta da época
13	6ªF	Couve portuguesa com feijão	Bacalhau espiritual	Pescada cozida	Quiche de brócolos	Puré/batata/brócolos/salada de couve de bruxelas com lentilhas e pera	Fruta da época
16	2ªF	Nabo e cenoura	Escalopes de frango	Bifes de frango grelhado	Batata recheada com queijo e ervas aromáticas	Esparguete/arroz/espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
17	3ªF	Espinafre e grão	Filetes de pescada panados com ervas aromáticas	Abrótea assada ao natural	Quiche de legumes	Arroz de cenoura/batata corada/vegeyais assados (courgette, beringela e cenoura)	Fruta da época
18	4ªF	Nabiças	Vitela estufada	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de lentilhas	Arroz/batata aos cubos no forno/legumes marinados(beringela e pimentos)	Fruta da época
19	5ªF	Creme de alface	Bifinhos de porco com ananás	Perú corado ao natural	Wrap vegetariano com molho de ervas	Arroz/batata cozida/cenoura/repolho	Fruta da época
20	6ªF	Feijão verde	Meia desfeita de bacalhau	Solha grelhada	Rancho vegetariano	Batata e grão/salada de abóbora assada	Gelatina
23	2ªF	Couve lombarda	Lasanha de vitela	Ccarne de vaca estufada	Favas com ovo mexido em tostas de pão torrado	Arroz/salada de couve flôr e beterraba	Fruta da época
27	6ªF	Creme de legumes	Lascas de abrótea no forno com ovo	Peixe espada grelhado	Hamburguer de queijo fresco, aveia e cenoura	Macedónia/arroz/salada de couve de bruxelas, lentilhas e pera	Mousse de chocolate
30	2ªF	Couve flôr	Strogonoff de vitela	Bife bde frango grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilhas e ceoura/salada de beterraba com cenoura	Fruta da época
2	5ªF	Abóbora e coentros	Ervilhas com ovos escalfados	Carne de vaca cozida	Caril de lentilhas e couve flôr	Batata aos cubos/arroz/espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
3	6ªF	Feijão verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco com ervas aromáticas	Beringela recheada	Batata/brócolos/salada de alface com milho e pessego	Bolo de laranja

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.