

# Ementa geral - Outubro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
28	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de vitela	Perna de frango cozida	Quiche de espinafres	Arroz/puré /legumes salteados	Fruta da época
29	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red-fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de toante/ couve flôr salteada	Fruta da época
30	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Perú corado simples	Salada de ervilhas, ananáz e queijo fresco	Batata frita/salada de alface e tomate	Fruta da época
1	5ªF	Sopa de lombarda com feijão	Carne de porco à jardineira	Cozido simples	Farfalle com brócolos e queijo	Batata/cenoura e couve branca	Fruta da época
2	6ªF	Creme de cenoura	Salada tricolor de salmão	Filete de salmão no forno	Folhado de legumes	Fusilli/batata/cenoura/milho	Bolo marmore/ruta
6	3ªF	Creme de cenoura com pevide	Filetes de pescada panados	Medalhão de pescada na grelha	Legumes à brás	Arroz/ervilha/cenoura	Gelatina/Fruta
7	4ªF	Sopa de alho francês	Carne de porco assada com laranja	Perna de peru corada	Omolete e salsa e cebola	Batata frita/arroz/couve de bruxelas salteada	Fruta da época
8	5ªF	Canja	Arroz de aves (frango e peru)	Frango grelhado	Pizza de legumes	Arroz/chocruete	Fruta da época
9	6ªF	Sopa de macedónia	Massinha de peixe (pescada, maruca e delicias do mar)	Maruca cozida	Caril de grão com legumes	Cotovelinhos/batata cozida/courgette/cenoura salteada	Pudim/ fruta
12	2ªF	Creme de favas com coentros	Esparguete à bolonhesa	Perna de peru estufada	Hamburguer de soja	Esparguete/arroz/salada	Fruta da época
13	3ªF	Sopa de espinafres	Rissoles de pescada	Pescada cozida	Salada de cogumelos/lentilhas/Cebola caramelizada	Salada Camponesa/ Batata/brócolo	Gelatina/ fruta
14	4ªF	Creme de abóbora	Feveras de porco com molho salsilheiro	Bife de peru grelhado	Paelha de legumes	Batata frita/arroz/salada de beterraba e maçã	Fruta da época
15	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Couscous de legumes	Esparguete/couve flôr/ cenoura salteada	Fruta da época
16	6ªF	Sopa de feijão verde	Pizza de atum	Bacalhau fresco cozido	Canellonis de legumes	Batata/Brócolos/ Tomate assado com alho	Bolo de chocolate/Fruta
19	2ªF	Sopa de macedónia	Lasanha de carne de vaca	Frango corado simples	Tarte de alho francês e cogumelos	Arroz/batata/legumes salteados	Fruta da época
20	3ªF	Sopa de lombarda e feijão	Tiras de pota panada	Pescada grelhada	Legumes gratinados com molho bechamel e queijo	Arroz/brócolos/legumes salteados	Gelatina/Fruta
21	4ªF	Caldo verde	Perú assado	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete/arroz/cenoura e couve flôr gratinada	Fruta da época
22	5ªF	Sopa de nabiças	Carne de porco assada	Escalopes de vitela	Tortilha à espanhola	Batata aos cubos no forno/Arroz/puré de maçã/cenoura	Fruta da época
23	6ªF	Creme de alface	Bacalhau espiritual	Red- fish assado simples	Couscous com ervilha, cenoura e milho	Batata cozida e feijão verde	Aletria/fruta
26	2ªF	Sopa de couve flôr	Chili de vitela	Bife de frango grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilha/cenoura/salada de beterraba e maçã	Fruta da época
27	3ªF	Sopa de couve branca	Salada de pescada com macedónia e ovo	Bacalhau fresco cozido	Legumes gratinados	Batata/brócolo e cenoura/salada de alface, milho e tomate	Aletria/Fruta
28	4ªF	Canja	Panados de porco	Vitela cozida simples	Creme de legumes	Esparguete/arroz/legumes salteados	Fruta da época
29	5ªF	Creme de cenoura com coentros	Frango de caril	Frango grelhado	Feijoada de legumes	Arroz/couve flôr/courgette	Fruta da época
30	6ªF	Sopa de feijão verde	Pescada assada no forno	Pescada grelhada	Beringela recheada	Batata/brócolo/arroz de cenoura	Bolo de laranja/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.

