

# Ementa Geral - Maio



| Dia |         | Sopa                        | Prato   | Dieta                                  | Vegetariano                                    | Acompanhamentos  | Sobremesa                   |
|-----|---------|-----------------------------|---|--|--|--|-----------------------------|
| 2   | 5ªFEIRA | Abóbora com coentros        | Frango de caril                                 | Carne de vaca cozida                   | Caril de lentilhas e couve flôr                | Batata aos cubos no forno/ arroz/ cenoura  | Fruta da Época              |
| 3   | 6ªFEIRA | Feijão verde                | Bacalhau com natas                              | Bacalhau fresco com ervas aromáticas   | Beringela recheada                             | Arroz/ batata/ brócolo   | Bolo de laranja / fruta     |
| 6   | 2ªFEIRA | Creme de cenoura            | Croquetes de carne                              | Frango cozido                          | Tarte de cebola com lentilhas                  | Arroz/ batata/ legumes salteados   | Fruta da Época              |
| 7   | 3ªFEIRA | Macedónia                   | Filetes de pescada de cebolada                  | Pescada grelhada com batata e brócolos | Legumes gratinados com molho bechamel e queijo | Batata assada/ cenoura/ Brócolos   | Gelatina / fruta            |
| 8   | 4ªFEIRA | Feijão verde                | Perú assado no forno                            | Perú ao natural                        | Folhado de legumes                             | Esparguete/ arroz/ brócolo   | Fruta da Época              |
| 9   | 5ªFEIRA | Caldo verde                 | Rojoezinhos estufados                           | Carne de vaca estufada                 | Tortilha à espanhola                           | Batata aos cubos no forno/ arroz/ cenoura  | Fruta da Época              |
| 10  | 6ªFEIRA | Espinafre e grão            | Lascas de salmão com ervilhas, milho e cenoura  | Red fish ao natural                    | Couscous com ervilhas, cenoura e milho         | Arroz/ espirais/ feijão verde  | Aletria / fruta             |
| 13  | 2ªFEIRA | Allho francês               | Chili de carne de vaca                          | Cozido simples                         | Paelha vegetariana com ervilhas                | Arroz/ feijão/ cenoura assada  | Fruta da Época              |
| 14  | 3ªFEIRA | 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            |
| 15  | 4ªFEIRA | Juliana de legumes          | Frango assado com molho de farinheira           | Frango grelhado                        | Lasanha de legumes e requeijão                 | Arroz/ batata/ couve flôr/ brócolos assados com alho   | Fruta da Época              |
| 16  | 5ªFEIRA | Canja                       | Carne de porco aos cubos                        | Carne de vaca estufada                 | Feijoada de cogumelos                          | Batata aos cubos no forno/ arroz/ feijão verde asiático  | Fruta da Época              |
| 17  | 6ªFEIRA | Couve portuguesa com feijão | Bacalhau espiritual                             | Pescada cozida                         | Quiche de brócolos                             | Puré/ brócolos/ salada de couve de bruxelas com lentilhas e pera                                     | Fruta da Época              |
| 20  | 2ªFEIRA | Nabo e cenoura              | Escalopes de frango                             | Bife de frango grelhado                | Batata recheada com queijo e ervas aromáticas  | Esparguete / arroz/ espinafres salteados com limão e alho  | Fruta da Época              |
| 21  | 3ªFEIRA | Espinafres e grão           | Filetes de pescada panados com ervas aromáticas | Abrótea assada ao natural              | Quiche de legumes                              | Arroz/ cenoura/ batata corada/ vegetais assados (Courgette, beringela e cenoura) com molho de tomate | Fruta da Época              |
| 22  | 4ªFEIRA | Nabiças                     | Vitela estufada                                 | Carne de vaca cozida                   | Bolonhesa de lentilhas                         | Cotovelinhos/ batata cozida/ salada de grão com courgette salteados                                  | Fruta da Época              |
| 23  | 5ªFEIRA | Creme de alface             | Bifinhos de porco de cebolada                   | Perú corado ao natural                 | Wrap vegetariano com ervas                     | Batata aos cubos no forno/ arroz/ legumes marinados (beringela e pimentos)                           | Fruta da Época              |
| 24  | 6ªFEIRA | Feijão verde                | Bolinhos de bacalhau                            | Solha grelhada                         | Rancho vegetariano                             | Arroz de tomate/ batata cozida/ salada de abóbora assada   | Gelatina / Fruta            |
| 27  | 2ªFEIRA | Couve lombarda              | Almondegas de aves                              | Carne de vaca estufada                 | Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado   | Esparguete/ arroz/ salada de couve flôr e beterraba  | Fruta da Época              |
| 28  | 3ªFEIRA | Grão e espinafres           | Pizza de atum, cogumelos e milho                | Solha grelada                          | Esparguete com queijo e alho francês           | Batata salteada/ salada de alface, couve roxa, rúcula, abacaxi e molho de iogurte                    | Gelatina / fruta            |
| 29  | 4ªFEIRA | Alho francês                | Perna de Perú com mel e laranja                 | Perú estufado ao natural               | Feijão preto com legumes                       | Puré misto/ arroz/ beringela estufada com ervas aromáticas   | Fruta da Época              |
| 30  | 5ªFEIRA | Canja                       | Carne de porco à portuguesa                     | Cozido simples                         | Crepes de legumes                              | Batata frita/ batata cozida/ couve branca/ brócolos salteados  | Fruta da Época              |
| 31  | 6ªFEIRA | 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 / 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.