

Ementa Geral - Novembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Ovos mexidos com salsichas	Bife de frango grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Esparguete/alface, cenoura e tomate/legumes salteados	Fruta da época
3	3ªF	Sopa de couve coração	Bacalhau com natas	Pescada assada	Hamburguer de queijo fresco, aveia e cenoura	Arroz/batata/legumes salteados	Gelatina/ Fruta
4	4ªF	Sopa de nabiças	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata aos cubos/batata cozida/ couve e cenoura	Fruta da época
5	5ªF	Creme de alface	Perú corado	Perú corado ao natural	Wrap vegetariano com molho de ervas	Massa espiral/brócolos salteados	Fruta da época
6	6ªF	Sopa de macedónia	Rissoles de pescada	Carapau grelhado	Folhado de legumes	Arroz/cenoura/alface e tomate	Aletria Fruta
9	2ªF	Sopa de couve lombarda	Esparguete à carbonara	Feveras grelhadas	Favas com ovo mexido e pão torrado	Esparguete/salada de couve flor e beterraba	Fruta da época
10	3ªF	Sopa de feijão verde	Peixe à brás com alho francês	Abrótea cozida	Esaprguete com queijo e alho francês	Batata/macedónia/salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
11	4ªF	Sopa juliana	Arroz de Perú no forno	Perú estufado simples	Quiche de legumes	Arroz/brócolos/alface, cenoura e tomate	Fruta da época
12	5ªF	Caldo verde	Carne de porco à jardineira	Carne de vaca estufada	Jardineira de soja	Batata cozida/couve branca	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de alho francês	Pizza de atum, cogumelos, queijo e milho	Pescada grelhada	Pizza de ananás, milho e queijo	Macedónia/salada de couve de bruxelas	Mousse de chocolate/ fruta
16	2ªF	Sopa de couve flor	Chili de carne de vaca	Bife de Perú grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilhas/salada de alface e tomate	Fruta da época
17	3ªF	Sopa de couve branca e feijão	Salada de pescada com macedónia e ovo	Bacalhau fresco cozido	Legumes gratinados	Batata/brócolo e cenoura/salada de alface, milho e tomate	Aletriafruta
18	4ªF	Canja	Panados de porco	Vitela cozida simples	Crepe de legumes	Esparguete/arroz/legumes salteados	Fruta da época
19	5ªF	Creme de cenoura com coentros	Feijoada à portuguesa	Frango grelhado	Feijoada de legumes	Arroz/couve flor e courgette	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de feijão verde	Salada de salmão	Salmão grelhado	Beringela recheada	Massa espiral tricolor/brócolos	Bolo de laranja/Fruta
23	2ªF	Sopa de espinafres	Hamburguer de aves	Cozido simples	Caril de grão com legumes	Farfalle/batata/cenoura e couve branca	Fruta da época
24	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de tomate/couve flor salteada	Gelatina/Fruta
25	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Escalopes de vitela	Bolonhesa de lentilhas	Esparguete/alface e tomate	Fruta da época
26	5ªF	Sopa de lombarda com feijão	Arroz à salsicheiro	Escalopes de vitela	Tortilha à espanhola	Arros/chucrute/alface e milho	Fruta da época
27	6ªF	Creme de cenoura	Atum com feijão frade, ovo e batata	Pescada cozida	Paelha de legumes	Batata cozida/cenoura/macedónia	Aletria/fruta
30	2ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Feveras grelhadas	Ovos mexidos com salsicha e tofu	Arroz/esparguete/salada	Fruta da época



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.