

Ementa Geral - Abril

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
2	3ªF	Caldo verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco no forno	Jardineira de tofu	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
3	4ªF	Creme de abóbora	Feijoada	Bife de frango grelhado	Salada Havaiana com massa fassili, tomate, abacaxi e ovo ralado	Arroz / couve e cenoura	Fruta da época
4	5ªF	Creme de ervilhas	Peru marinado com mel e alecrim	Peru corado ao natural	Folhado de legumes	Espiral / cenoura e couve-flor	Fruta da época
5	6ªF	Sopa de nabijas	Tiras de pota	Pescada cozida com batata e feijão-verde	Wrap de legumes com queijo	Batata / legumes	Leite creme/Fruta
9	2ªF	Creme de cenoura	Esparguete á bolonhesa	Carne de vaca estufada com legumes	Curgete Recheada	Esparguete/ legumes cozidos	Fruta da época
9	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à Brás com alho-francês	Solha no forno	Legumes à Brás com alho francês	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
10	4ªF	Canja de galinha	Arroz de aves	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
11	5ªF	Sopa de Alho francês	Rancho	Perninhas de frango grelhadas	Rancho vegetariano	Macarronete / salada	Fruta da época
12	6ªF	Sopa de couve coração	Arroz de atum com macedónia	Red fish no forno	Paelha vegetariana com sultanas	Arroz / couve Bruxelas	Mousse chocolate/ Fruta
15	2ªF	Sopa de couve-flor	Empadão de carne	Peru corado	Quiche de grão e espinafres	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época
16	3ªF	Creme de abóbora	Salada russa com pescada	Pescada assado no forno	Folhado de legumes e feijão	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	Gelatina/Fruta
17	4ªF	Sopa de espinafres	Carne porco assada com feijão preto	Bife de porco grelhado com limão	Misto de feijões estufados com cubos de soja e legumes	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
18	5ªF	Sopa de espinafres	Perninhas de frango assadas com orégãos	Perninhas de frango coradas	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais	Espirais / couve-lombarda	Fruta da época
19	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada no forno	Posta de badejo no forno com batata assada	Omelete salsa	Arroz de cenoura / brócolos	Bolo marmore/Fruta
22	2ªF	Sopa de espinafres	Esparguete á bolonhesa	Carne de vaca estufada com legumes	Curgete Recheada	Esparguete/ legumes cozidos	Fruta da época
23	3ªF	Sopa de alho-francês	Tirinhas de pota	Solha no forno	Espiritual de legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	Gelatina/Fruta
24	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Bife de frango grelhado	Quiche de milho e espinafres	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta da época
26	6ªF	Juliana	Salada de fusilli com atum e ovo	Red fish no forno	Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos	Fusilli/Batata / cenoura / feijão verde	Pudim de Baunilha/ Fruta
29	2ªF	Canja de Galinha	Almôndegas de aves estufadas	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
30	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Arroz de tomate /batata/ cenoura	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.