

Ementa Geral - Abril

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bacalhau com natas	Carapau no forno	Omelete de salsa	Batata / macedónia	Fruta da época
2	4ªF	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana	Peru corado	Feijoada de legumes	Feijão / arroz / cenoura e couve-flor	Gelatina/Fruta
3	5ªF	Creme de abóbora e coentros	Arroz dourado da Páscoa (arroz, peru, frango, ovo e salsa)	Cozido simples	Arroz de legumes com ovo mexido	Cenoura / lombardo	Pão de ló e amendoas/Fruta
4	6ªF	Sopa de couve-flor	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão	Solha dourada	Wrap de legumes com queijo	Arroz de feijão / batata / brócolos	Bolo /Fruta
7	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Perna de frango grelhada	Empadão de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
8	3ªF	Sopa de penca	Tirinhas de pota panadas	Pescada cozida	Canelones de legumes	Arroz de cenoura / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
9	4ªF	Creme de cenoura	Rancho à regional	Peru corado	Crepe de legumes	Batata / legumes salteados / salada	Fruta da época
10	5ªF	Sopa de couve lombarda	Panados de porco	Fêvera de porco grelhada	Hambúrguer de espinafres	Esparguete / salada	Fruta da época
11	6ªF	Sopa de alho-francês	Salada de cavala com arroz, milho cenoura e ervilhas	Red fish assado	Arroz enriquecido (ovo, milho, cenoura, ervilhas)	Arroz / brócolos e cenoura	Bolo de iogurte/Fruta
14	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Fêveras de porco à salsicheiro	Fêveras de porco grelhadas	Lentilhas estufadas com legumes	Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
15	3ªF	Sopa de feijão-verde	Lasanha de carne	Caril de frango	Lasanha de espinafres	Arroz / salada	Gelatina/Fruta
16	4ªF	Sopa de legumes	Arroz enriquecido com pescada, ovo, cenoura e ervilhas	Filetes pescada à rosa do adro	Arroz com ovo mexido com legumes estufados	Arroz / macedónia	Fruta da época
17	5ªF	Sopa de repolho	Jardineira de aves	Peru assado ao natural	Jardineira de grão	Batata / macedónia / salada	Fruta da época
21	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Cozido simples	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
22	3ªF	Sopa de brócolos	Barrinhas de pescada com arroz colorido	Abrótea estufada	Hambúrguer de aveia e queijo fresco	Arroz colorido / saladas	Gelatina/Fruta
23	4ªF	Sopa camponesa	Massa à lavrador	Peru corado ao natural	Massa à lavrador vegetariana	Massa / batata / cubinhos de abóbora e repolho	Fruta da época
24	5ªF	Sopa de abóbora	Fêveras de porco de cebolada	Perninhas de frango grelhadas	Lentilhas estufadas com cogumelos	Batata cozida / salada	Maçã assada/Fruta
28	2ªF	Creme de cenoura	Rolo de peru	Feveras de porco grelhadas	Curgete recheada	Arroz de ervilhas e repolço cozido	Fruta da época
29	3ªF	Canja de galinha	Gratinado de bacalhau	Pescada cozida	Quiche de legumes	Batata /brocolo e cenoura	Gelatina/Fruta
30	4ªF	Sopa de alho francês	Feijoada à brasileira	Perninha de frango grelhada	Feijiada vegetariana	Arroz /alface /tomate	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.