

Ementa Geral - Dezembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	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
3	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Arroz de tomate / batata / cenoura	Gelatina / Fruta
4	4ªF	Caldo verde	Frango estufado	Frango grelhado	Quiche de espinafres	Massa penne / cenoura / feijão e salada	Fruta da época
5	5ªF	Creme de legumes	Jardineira de carnes	Bife de vitela grelhad	Crepe de legumes	Batata / arroz / legumes salteados	Melancia
6	6ªF	Sopa de penca	Pescada em cama de espinafres	Pescada cozida	Parrilhada de legumes	Arroz / espinafres e couve-flor	Mousse de chocolate/ Fruta
9	2ªF	Creme de legumes	Rolo de peru no forno com molho de tomate	Frango corado simples	Hambúrguer de espinafres	Esparguete / brócolos	Mousse de chocolate/ fruta
10	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco no forno	Omelete de salsa	Batata / macedónia	Gelatina/ Fruta
11	4ªF	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana	Peru corado	Feijoada de legumes	Feijão / arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
12	5ªF	Creme de abóbora e coentros	Lasanha de vitela	Cozido simples	Lasanha vegetariana	Cenoura / lombardo	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de couve-flor	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão	Solha dourada	Wrap de queijo com legumes	Arroz de feijão / batata / brócolos	Aletria/ fruta
16	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Bife de frango grelhado	Empadão de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
17	3ªF	Sopa de penca	Canelones de cavala	Pescada cozida	Canelones de legumes	Batata / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
18	4ªF	Creme de cenoura	Strogonoff de frango	Frango corado com laranja		Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
19	5ªF	Sopa de couve lombarda	Carne de porco assada	Peru estufado ao natural		Batata assada / arroz / salada	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de alho-francês	Escondidinho de bacalhau	Red fish assado		Batata cozida/ brócolos e cenoura	Aletria / /Fruta
23	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Fêveras de porco à salsicheiro	Vitela estufada simples		Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
27	6ªF	Sopa de legumes	Bolinhos de bacalhau no forno	Filetes pescada no forno com oregãos		Arroz / macedónia	Pudim /Fruta
30	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Frango corado com mel e mostarda		Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Pudim /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.