

Ementa da Geral - Abril

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
5	2ªF	Creme de favas com coentros	Strogonoff de vaca	Perna de peru estufada	Hamburguer de soja	Arroz / salada	Fruta da época
6	3ªF	Sopa de feijão verde	Bolinhos de bacalhau	Maruca no forno	Quiche de espinafres	Arroz/batatacozida/brócolos/salada	Fruta da época
7	4ªF	Creme de abóbora	Feveras de porco com molho à salsicheiro	Bife de peru gtrechado	Paelha de legumes	Batata frita/arroz/salada de beterraba com maçã	Fruta da época
8	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Cuscuz com legumes	Esparguete/couve flor/cenoura salteada	Fruta da época
9	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Pizza de atum	Pescada cozida	Pizza de legumes	Batata/brocolos/saladas	Sublime de chocolate/fruta
12	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de aves	Cozido simples	Caril de grão com legumes	Farfalle / batata / cenoura e couve branca	Fruta da época
13	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de tomate / couve-flor salteada	Gelatina/Fruta
14	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Frango corado simples	Salada de ervilhas, ananás e queijo fresco	Esparguete / alface e tomate	Fruta da época
15	5ªF	Sopa de feijão catarino e repolho	Arroz à salsicheiro	Escalopes de vaca	Esparguete à bolonhesa de lentilhas	Arroz / chucrute / alface e milho	Fruta da época
16	6ªF	Creme de cenoura	Salada de feijão-frade com atum e ovo	Pescada cozida4	Paella de legumes	Batata cozida / cenoura / macedónia	Bolo marmore/fruta
19	2ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Fêveras de porco grelhadas	Ovos mexidos com salsichas de tofu	Esparguete / alface, tomate e cenoura	Fruta da época
20	3ªF	Sopa de espinafres e grão	Empadão de atum	Salmão grelhado	Feijoada de cogumelos	Arroz / batata cozida / couve de bruxelas	Gelatina/ fruta
21	4ªF	Sopa de alho-francês	Carne de porco assada com laranja	Perna de peru corada	Omelete de salsa e cebola	Batata frita / arroz / couve-de-bruxelas salteada	Fruta da época
22	5ªF	Canja	Rancho	Frango grelhado	Rancho vegetariano	Arroz / macarronete / grão / cenoura	Fruta da época
23	6ªF	Sopa de macedónia	Filetes de pescada panados	Bacalhau fresco grelhado	Quiche de espinafres	Batata / arroz de cenoura e ervilhas / legumes salteados	Aletria/Fruta
26	2ªF	Sopa de espinafres	Arroz enriquecido com, ovo, salsichas, ervilhas, milho e cenoura	Frango corado	Tarte de alho-francês e cogumelos	Arroz / batata / legumes salteados / ovo	Fruta da época
27	3ªF	Sopa de macedónia	Rissóis de pescada	Carapau grelhado	Folhados de legumes	Arroz / batata cozida / alface, cenoura e tomate	Gelatina/Fruta
28	4ªF	Caldo verde	Peru assado	Peru assado ao natural	Folhado de legumes e ervilhas	Arroz / batata cozida / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
22	5ªF	Sopa de nabiças	Carne de porco à primavera	Escalope de vaca	Tortilha vegetariana	Arroz / ervilhas / cenoura / salada de alface e milho	Fruta da época
23	6ªF	Creme de alface	Bacalhau espiritual	Red fish assado	Salada de cuscuz com ervilhas, cenoura e milho	Batata cozida / feijão-verde	Aletria/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.