

# Ementa Geral - Setembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	3ªF	Sopa de feijão verde	Atum com feijão frade e ovo cozido	Pescada cozida	Salada de ervilhas, ananás e queijo fresco	Batata/feijão frade/brócolos/ cenoura	Gelatina/ Fruta da época
2	4ªF	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Espirais/arroz/brócolos	Fruta da época
3	5ªF	Canja	Carne de porco aos cubos	Carne de vaca simples	Quiche de brócolos	Batata aos cubos/arroz/lombarda	Fruta da época
4	6ªF	Sopa de espinafres	Rissois de pescada	Salmão grelhado	Feijoada de cogumelos	Arroz de ervilhas/batata/couve de bruxelas	Aletria/ Fruta
7	2ªF	Sopa de nabo e cenoura	Escalopes de frango	Bife de frango grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Esparguete/arroz/espinafres salteados em limão e alho	Fruta da época
8	3ªF	Sopa de couve coração	Peixe à brás com alho francês	Pescada assada	Pizza de ananás, queijo e milho	Arroz de feijão/batata cozida/legumes salteados	Gelatina/Fruta
9	4ªF	Sopa de nabijas	Arroz à salsicheiro	Perna de frango cozida	Bolonhesa de lentilhas	Massas cotovelos/batata cozidas/Salada de grão e courgette salteados	Fruta da época
10	5ªF	Creme de alface	Perú corado	Perú corado ao natural	Wrap vegetariano com molho de ervas	Arroz/batata aos cubos no forno/legumes salteados	Fruta da época
11	6ªF	Sopa de macedónia	Bacalhau com natas	Carapau grelhado	Folhado de legumes	Arroz/batata/cenoura/alface/tomate	Arroz doce/Fruta
14	2ªF	Sopa de couve lombarda	Esparguete à carbonara	Escalopes de vaca grelhados	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado	Arroz/salada de couve flor e beterraba	Fruta da época
15	3ªF	Sopa de feijão verde	Peixe lascado no forno com ovo (abrótea e pescada)	Abrótea cozida	Esparguete com queijo e alho francês	Batata/macedónia/salada de alface couve roxa	Fruta da época
16	4ªF	Juliana de legumes	Arroz de Perú no forno	Perú estufado simples	Quiche de legumes	Arroz/brócolo/alface/cenoura/tomate	Fruta da época
17	5ªF	Caldo verde	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata frita/batata cozida/couve branca	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de alho francês	Pizza de atum, cogumelos, queijo e milho	Pescada grelhada	Hamburguer de queijo fresco, cenoura e cereais	Macedónia/salada de couve de bruxelas	Mousse de chocolate/Fruta
21	2ªF	Sopa de couve flôr	Chili com carne de vitela	Bife de frango grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilha/cenoura/salada de beterraba e maçã	Fruta da época
22	3ªF	Sopa de couve branca	Salada de pescada com macedónia e ovo	Bacalhau fresco cozido	Legumes gratinados	Batata/brócolo/cenoura/salada de alface, milho e tomate	Arroz doce/Fruta
23	4ªF	Canja de galinha	Panados de porco	Vitela cozida simples	Crepe de legumes	Esparguete/arroz/legumes salteados	Fruta da época
24	5ªF	Creme de cenoura e coentros	Frango de caril	Frango grelhado	Feijoada de legumes	Arroz/couve flôr/courgette	Fruta da época
25	6ªF	Sopa de feijão verde	Pescada assada no forno	Pescada grelhada	Beringela recheada	Batata/brócolo/arroz de cenoura	Bolo de laranja/Fruta
28	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de vitela	Perna de frango cozida	Quiche de espinafres	Arroz/puré de batata/ legumes salteados	Fruta da época
29	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de tomate/couve flôr salteada	Fruta da época
30	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Perú corado simples	Salada de ervilha, ananás e queijo fresco	Batata frita/salada de alface e 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.