

Ementa Geral

Dezembro



Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªFEIRA	Couve portuguesa	Hamburguer de aves	Cozido simples	Arroz de cogumelos , frutos secos e ovo	Cotovelinhos de tomata da / batata cozida / couve flôr	Fruta da época
4	3ªFEIRA	Lentilhas	Empadão de atum em cama de legumes	Carapau assado ao natural	Jardineira de soja com legumes	Arroz / batata cozida / feijão verde	Bolo de iogurte / fruta
5	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz à valenciana	Frango corado	Legumes à brás	Arroz de açafraão / batata corada / repolho	Fruta da época
6	5ªFEIRA	Abóbora e couve branca ripada	Carne de porco assada	Perú corado simples	Misto de feijão com molho verde	Arroz / massa fusili / Chucrute	Fruta da época
7	6ª FEIRA	Lavrador	Pescada em crosta de broa de milho	Pescada grelhada com limão	Parrilhada de legumes e cogumelos	Batata corada / arroz / feijão verde	Gelatina / fruta
10	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Tarte de cebola com lentilhas	Arroz / Batata / legumes salteados	Fruta da época
11	3ªFEIRA	Macedónia	Salada de peixe com batata, cenoura, brócolos e ovo cozido	Pescada grelhada com batata e brócolos	Legumes gratinado	Batata/ cenoura /brócolos	Fruta da época
12	4ªFEIRA	Feijão verde	Arroz de peru no forno	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete / arroz / brócolos	Fruta da época
13	5ªFEIRA	Caldo verde	Carne de porco à portuguesa	Ganso estufado	Tortilha à espanhola	Batata frita / arroz / cenoura	Fruta da época
14	6ªFEIRA	Espináfes com grão	Lascas de salmão com ervilhas, milho e cenoura	Red Fish ao natural	Couscous com ervilhas, cenoura e milho	Arroz / espirais / feijão verde	Aletria / fruta
17	2ªFEIRA	Alho francês	Chili de carne de vaca	Perna de frango grelhada	Tarte de espináfes	Arroz / Macedónia de legumes	Fruta da época
18	3ªFEIRA	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Omolette de salsa e cebola	Macarrão / feijão / brócolos	Gelatina /Fruta
19	4ªFEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinheira	Perú estufado simples	Lasanha de legumes e requeijão	Arroz / batata cozida / couve de bruxelas	Fruta da época
20	5ªFEIRA	Canja	Panadinhos de porco	Bife de frango grelhado	Folhado de legumes	Batata cozida / esparguete / lombarda	Fruta da época
21	6ªFEIRA	Creme de abóbora com coentros	Bacalhau espiritual	Pescada cozida	Quiche de brócolos	Batata / brócolos	Bolo de chocolate/ fruta
27	5ªFEIRA	Creme de legumes	Pá de porco assada	Frango corado	Quiche de legumes	Batata assada / arroz / chucrute	Fruta da época
28	6ªFEIRA	Alho francês	Bolinhos de bacalhau	Solha grelhada	Enrolado de couve com sultanas / macedónia de legumes	Arroz de tomate / batata cozida / macedónia de legumes	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.