

Ementa Geral

Abril



Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	2ªFEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Tarte de cebola com lentilhas	Arroz / Batata / legumes salteados	Fruta da época
2	3ªFEIRA	Macedónia	Pescada em crosta de broa de milho	Pescada grelhada com batata e brócolos	Legumes gratinados com molho bechamel e queijo	Batata assada/ cenoura /brócolos	Fruta da época
3	4ªFEIRA	Feijão verde	Perú assado no forno	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete / arroz / brócolos	Fruta da época
4	5ªFEIRA	Caldo verde	Rojões estufados	Carne de vaca estufada	Tortilha à espanhola	Batata aos cubos no forno/ arroz / cenoura	Fruta da época
5	6ªFEIRA	Espinafres 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
8	2ªFEIRA	Alho francês	Chili de carne de vaca	Cozido simples	Paelha vegetariana com ervilhas	Arroz / feijão/ Macedónia de legumes	Fruta da época
9	3ªFEIRA	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Omolete de salsa e cebola	Macarrão / batata/ brócolos	Gelatina /Fruta
10	4ªFEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Arroz / batata aos cubos/ couve de bruxelas	Fruta da época
11	5ªFEIRA	Canja	Carne de porco aos cubos com ervilha e cenoura	Carne de vaca estufada	Feijoada de cogumelos	Batata aos cubos no forno/ arroz /cenoura	Fruta da época
12	6ªFEIRA	Couve portuguesa com feijão	Bacalhau espiritual	Pescada cozida	Quiche de brócolos	Puré/ batata / brócolos	Fruta da época
15	2ªFEIRA	Nabo e cenoura	Omolete de fiambre no forno	Bife de frango grelhado	Batata recheada com queijo e ervas aromáticas	Esparguete/ arroz/ brócolos	Fruta da época
16	3ªFEIRA	Espinafres e grão	Filetes de pescada panados no forno	Abrótea assada ao natural	Quiche de legumes	Arroz/ cenoura/ batata corada/ feijão verde	Fruta da época
17	4ªFEIRA	Nabiças	Massa fusili no forno com carnes brancas	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de lentilhas	Massa fusili/ batata cozida / couve de bruxelas	Fruta da época
18	5ªFEIRA	Creme de alface	Bifanas estufadas	Perú corado ao natural	Wrap vegetariano com molho de ervas	Batata aos cubos no forno/ arroz/ cenoura	Fruta da época
23	3ªFEIRA	Grão com espinafres	Pizza de atum e cogumelos	Solha grelhada	Esparguete com queijo e alho francês	Arroz / batata aos cubos/ feijão verde	Fruta da época
24	4ªFEIRA	Alho francês	Perna de Perú corado	Cozido simples	Feijão preto com legumes	Batata/ arroz/ couve branca	Fruta da época
26	6ªFEIRA	Creme de legumes	Tirinhas de pota panadas no forno	Peixe espada grelhado	Hamburguer de queijo fresco, azeitona e cenoura	Salada camponesa/ arroz/ couve de bruxelas	Mousse de chocolate
29	2ªFEIRA	Couve flôr	Strogonoff de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Esparguete/ arroz/ ervilha/ cenoura	Fruta da época
30	3ªFEIRA	Lombarda e feijão	Pescada em crosta de laranja e alecrim	Pescada assada	Legumes gratinados com bechamel e queijo	Arroz/ batata assada/ couve branca salteada	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.