

# Ementa Geral - Fevereiro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªF	Sopa de alho francês	Chili de carne de vaca	Cozido simples	Favas com ovo mexido em tostas de pão torrado	Arroz/salada de couve flôr e beterraba	Fruta da época
4	3ªF	Sopa de couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Esparguete com queijo e alho francês	Batata salteada/salada de alface, couve roxa, rúcula, abacaxi e molho de iogurte.	Gelatina/Fruta
5	4ªF	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Quiche de legumes	Arroz/brócolos/alface, cenoura e tomate	Fruta da época
6	5ªF	Canja	Carne de porco aos cubos	Carne de vaca estufada	Creme de legumes	Batatas frita/batata cozida/couve branca/brócolos salteados	Fruta da época
7	6ªF	Couve portuguesa com feijão	Rissoles de pescada	Salmão grelhado	Hamburguer de queijo fresco, aveia e cenoura	Macedónia/arroz/salada de couve de bruxelas, lentilhas e pera	Mousse de chocolate
10	2ªF	Sopa de nabo e cenoura	Escalopes de frango	Bifes de frango grelhado	Batata recheada com queijo e ervas aromáticas	Esparguete/arroz/espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
11	3ªF	Sopa de espinafre e grão	Pizza (atum, ananás, queijo)	Pescada assada ao natural	Pizza (ananás, queijo e pimentos)	Batata corada/legumes salteados	Fruta da época
12	4ªF	Sopa de nabiças	Vitela estufada	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de lentilhas	Massa cotovelos/batata cozida/salada de grão com courgette salteados	Fruta da época
13	5ªF	Creme de alface	Bifinhos de porco com ananás	Perú corado ao natural	Wrap vegetariano com molho de ervas	Arroz/batata aos cubos no forno/legumes marinados (beringela e pimentos)	Fruta da época
14	6ªF	Sopa de feijão verde	Meia desfeita de bacalhau	Solha grelhada	Rancho vegetariano	Batata e grão/batata cozida/salada de abóbora assada	Gelatina
17	2ªF	Sopa de couve lombarda	Lasanha de vitela	Carne de vaca estufada	Favas com ovo mexido em tostas de pão torrado	Arroz/salada de couve flôr e beterraba	Fruta da época
18	3ªF	Grão com espinafres	Pizza de atum, cogumelos e milho	Solha grelhada	Esparguete com queijo e alho francês	Batata salteada/salada de alface, couve roxa, rúcula, abacaxi e molho de iogurte	Gelatina
19	4ªF	Sopa de alho francês	Arroz de Perú no forno	Perú estufado ao natural	Quiche de legumes	Arroz/brócolos/alface, cenoura e tomate	Fruta da época
20	5ªF	Canja	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata frita/batata cozida/couve branca/brócolos salteados	Fruta da época
21	6ªF	Creme de legumes	Feijoada carnavalesca	Peixe espada grelhado	Hamburguer de queijo fresco, aveia e cenoura	Macedónia/arroz/salada de couve de bruxelas, lentilhas e pera	Mousse de chocolate
24	2ªF	Sopa de couve flôr	Cozido de Entrudo	Bife de frango grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilhas e cenoura/salada de beterraba e cenoura	Fruta da época
26	4ªF	Juliana de legumes	Pescada em crosta de laranja	Pescada assada ao natural	Pataniscas de legumes	Arroz/batata/couve flôr e cenoura	Fruta da época
27	5ªF	Sopa de abóbora e coentros	Ervilhas com ovos escalfados	Carne de vaca cozida	Caril de lentilhas e couve flôr	Batatas aos cubos/arroz/espinafres salteados com limão e alho	Fruta da época
28	6ªF	Sopa de feijão verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco com ervas aromáticas	Beringela recheada	Batata/brócolos/salada de alface, milho e pessego	Bolo de laranja

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.