

Ementa da Geral - Dezembro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
2	5ªF	Sopa de alho francês	Carbonara (fiambre, salsichas e cogumelos)	Carne de vaca estufada simples	Salada de ervilhas, cogumelos e legumes	Esparguete / legumes salteados	Fruta da época
3	6ªF	Juliana	Atum com feijão-frade, ovo e batata	Red fish no forno	Salada de cuscuz com ovo	Batata cozida / cenoura / macedónia	Pudim de caramelo/Fruta
6	2ªF	Sopa de couve coração	Chili de vitela	Fêveras grelhadas	Chili de soja	Arroz / salada	Fruta da época
7	3ªF	Creme de cenoura	Pizza de atum	Solha assada no forno	Pizza de cogumelos	Batata / couve de bruxelas	Gelatina/Fruta
9	5ªF	Sopa de macedónia	Arroz de aves com bacon	Perna de peru corada	Curgete recheada	Arroz / esparregado	Fruta da época
10	6ªF	Sopa de feijão verde	Rissóis de pescada com arroz de cenoura	Pescada assada	Paella vegetariana	Arroz de cenoura e ervilhas / batata / legumes salteados	Fruta da época
13	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de aves	Frango corado simples	Legumes gratinados	Esparguete / brócolos	Sobremesa natalícia/Fruta
14	3ªF	Sopa de macedónia	Salada de salmão	Salmão grelhado	Salada de tofu	Massa tricolor / batata / macedónia	Sobremesa natalícia/Fruta
15	4ªF	Sopa de nabiças	Peru assado	Peru ao natural	Folhado de legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	Sobremesa natalícia/Fruta
16	5ªF	Caldo verde	Rojõesinhos com batatinha ao cubo	Bife de porco grelhado	Tortilha vegetariana	Arroz / batata / cenoura e ervilhas	Sobremesa natalícia/Fruta
17	6ªF	Creme de alface	Bacalhau com natas	Red fish assado	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho	Batata cozida / feijão-verde	Sobremesa natalícia/Fruta
20	2ªF	Creme de favas com coentros	Strogonoff de aves	Perna de peru estufada	Hambúrguer de soja	Arroz / salada	Fruta da época
21	3ªF	Sopa de feijão-verde	Douradinhos	Maruca no forno	Wrap de legumes e queijo fresco	Salada russa / batata cozida	Gelatina/Fruta
22	4ªF	Creme de abóbora	Fêveras de porco à salsicheiro	Bife de frango grelhado	Feijoada de cogumelos	Batata frita / arroz / salada	Fruta da época
23	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Alho-francês à brás	Esparguete / couve-flor e cenoura salteada	Bolo de chocolate/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.

