

Ementa Geral - Fevereiro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªF	Creme de legumes	Rolo de peru no forno com molho de tomate	Frango corado simples	Hambúrguer de espinafres	Massa espiral / cubinhos de brócolos	Fruta da época
4	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bacalhau com natas	Carapau no forno	Omelete de salsa	Batata / macedónia	Gelatina/ Fruta
5	4ªF	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana	Peru corado	Feijoada de legumes	Feijão / arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
6	5ªF	Sopa de abóbora e coentros	Lasanha de vitela	Cozido simples	Lasanha vegetariana	Cenoura / lombardo	Fruta da época
7	6ªF	Sopa de couve-flor	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão	Solha dourada	Wrap de legumes com queijo	Arroz de feijão / batata / brócolos	Bolo/ fruta
10	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Perna de frango grelhada	Empadão de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
11	3ªF	Sopa de penca	Tirinhas de pota panadas	Pescada cozida	Canelones de legumes	Arroz de cenoura / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Creme de cenoura	Peru assado com laranja	Peru corado	Crepe de legumes	Batata / legumes salteados / salada	Fruta da época
13	5ªF	Sopa de couve lombarda	Panados de porco	Fêvera de porco grelhada	Hambúrguer de espinafres	Esparguete / salada	Fruta da época
14	6ªF	Sopa de alho-francês	Salada de cavala com arroz, milho cenoura e ervilhas ⁴	Red fish assado	Arroz enriquecido (ovo, milho, cenoura, ervilhas)	Arroz / brócolos e cenoura	Mousse de chocolate/Fruta
17	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Fêveras de porco à salsicheiro	Fêveras de porco grelhadas	Lentilhas estufadas com legumes	Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
18	3ªF	Sopa de feijão-verde	Lasanha de atum	Bacalhau fresco grelhado (badejo)	Lasanha de espinafres	Arroz / salada	Gelatina/Fruta
19	4ªF	Sopa de ervilhas	Croquetes de carne	Perninhas de frango	Parrilhada de legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
20	5ªF	Sopa de repolho	Jardineira de aves	Peru assado ao natural	Jardineira de grão	Batata / macedónia / salada	Fruta da época
21	6ªF	Sopa de legumes	Arroz enriquecido com pescada, ovo, cenoura e ervilhas	Filetes pescada à rosa do adro	Arroz com ovo mexido com legumes	Arroz / macedónia	Pudim de pão/Fruta
24	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Cozido simples	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
25	3ªF	Sopa de brócolos	Barrinhas de pescada com arroz colorido	Abrótea estufada	Hambúrguer de aveia e queijo fresco	Arroz colorido / saladas	Gelatina/Fruta
26	4ªF	Sopa camponesa	Massa à lavrador	Peru corado ao natural	Massa à lavrador vegetariana	Massa / batata / cubinhos de abóbora e repolho	Fruta da época
27	5ªF	Sopa de abóbora	Perninhas de frango grelhadas	Perninhas de frango grelhadas	Lentilhas estufadas com cogumelos	Batata cozida / salada	Fruta da época
28	6ªF	Sopa de couve coração	Gratinado de atum	Pescada cozida	Gratinado de legumes	Macarronete / cenoura / feijão verde	Leite creme/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.