

# Ementa geral - Fevereiro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	3ªF	Sopa de alho-francês	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Omelete com coentros e salsa	Batata / legumes salteados	Fruta da época
2	4ªF	Creme de legumes	Rancho (porco e frango)	Frango grelhado	Rancho vegetariano com soja	Macarronete / legumes salteados	Gelatina/Fruta
3	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru estufado	Quiche de espinafres	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
4	6ªF	Creme de legumes	Salada de feijão-frade com atum e ovo	Red fish no forno	Salada de cuscuz com legumes e ovo	Batata cozida / cenoura / macedónia	Bolo marmore/Fruta
7	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Escalopes de vitela grelhados	Bolonhesa vegetariana	Arroz / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
8	3ªF	Creme de cenoura	Tirinhas de pota panadas	Solha assada no forno	Ovos verdes	Batata cozida / arroz branco / cenoura laminada	Gelatina/ Fruta
9	4ªF	Caldo verde	Fêveras à salsicheiro	Fêveras de porco grelhadas com limão	Curgete recheada	Batata frita / massa espiral / salada	Fruta da época
10	5ªF	Creme de legumes	Cozido à portuguesa	Cozido simples	Cozido vegetariano (seitan, salsicha soja, lombardo e feijão)	Batata / batata doce / arroz / feijão / cenoura e couve lombarda	Fruta da época
11	6ªF	Sopa de feijão-verde	Rissóis de pescada	Pescada assada	Paella	Arroz de cenoura e ervilhas / batata / legumes salteados	Pudim de chocolate/Fruta
14	2ªF	Sopa cor de rosa (cenoura e beterraba)	Almôndegas de aves de tomatada	Frango corado	Canelones com legumes	Esparguete / brócolos	Fruta da época
15	3ªF	Sopa de macedónia	Salada de salmão	Salmão grelhado	Salada de tofu	Massa tricolor / batata / macedónia / salada de alface, cenoura e tomate	Gelatina/Fruta
16	4ªF	Sopa de nabijas	Pá de porco assada	Peru assado ao natural	Crepe de legumes	Batata pala-pala / arroz / esparregado / cenoura e couve-flor	Fruta da época
17	5ªF	Creme de cenoura	Feijoada à brasileira	Escalopes de vaca	Feijoada de tofu	Arroz / couve lombarda salteada	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de couve lombarda	Salada de pescada	Red fish assado	Salada de cuscus com ervilhas, cenoura e milho	Batata cozida / macedónia / feijão verde / ovo cozido	Fruta da época
21	2ªF	Creme de cenoura com coentros	Strogonoff de aves	Bife de peru	Hambúrguer de soja	Arroz branco / salada	Fruta da época
22	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bacalhau espiritual	Maruca no forno	Wrap de legumes com queijo fresco	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
23	4ªF	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca	Vitela estufada	Ervilhas com ovos escalfados	Batata frita / arroz / salada de beterraba e cenoura salteada	Fruta da época
24	5ªF	Sopa de couve-flor	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Alho-francês à brás	Esparguete / couve-flor e cenoura	Fruta da época
25	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Pizza de atum com ananás e milho	Pescada cozida	Caril de grão	Batata / brócolos / salada	Mousse de chocolate/Fruta
28	2ªF	Creme de curgete	Lasanha de carne	Bife de frango	Lasanha de cenoura e espinafres	Arroz branco / salada	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.