

Ementa da Geral - Janeiro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
10	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Strogonoff de vitela	Bife de vaca grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Massa tagliatelle/salada de alface, cenoura e tomate / legumes salteados	Fruta da época
11	3ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Solha no forno	Legumes gratinados	Arroz / brócolos	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Sopa de abóbora	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata)	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata ao cubo / cenoura e couve lombarda	Fruta da época
13	5ªF	Creme de alface	Peru assado	Peru corado ao natural	Omelete	Massa espiral / cenoura e couve-flor	Leite creme/Fruta
14	6ªF	Creme de nabiças	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Wrap de mistura chinesa	Batata / espinafres	Gelatina/Fruta
17	2ªF	Creme de abóbora	Chili de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Esparguete / salada de couve-flor e beterraba	Fruta da época
18	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à brás com alho-francês	Abrótea cozida	Legumes à brás com alho francês	Batata / macedónia / salada de alface e couve roxa	Gelatina/ Fruta
19	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de peru no forno com bacon	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura e tomate	Fruta da época
20	5ªF	Sopa de abóbora	Lasanha de carne com espinafres	Escalopes de vaca grelhados	Hambúrguer de soja	Batata assada / arroz / salada	Fruta da época
21	6ªF	Sopa de couve coração	Calamares à la romana	Pescada cozida	Tortilha	Arroz de ervilhas / batata / macedónia	Mousse de chocolate/Fruta
24	2ªF	Sopa de couve-flor	Hambúrguer de aves	Bife de peru grelhado	Paella vegetariana com sultanas	Arroz / esparguete / salada de alface e tomate	Fruta da época
25	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Douradinhos no forno	Cavala assada	Folhado de legumes	Batata / macedónia / salada de alface, pimento verde e tomate	Gelatina/Fruta
26	4ªF	Sopa de espinafres	Arroz à valenciana	Bife de peru	Ervilhas, ananás e queijo	Arroz branco / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
27	5ªF	Creme de cenoura	Perna de frango assada	Perna de frango cozida	Strogonoff de tofu e cogumelos	Massa farfalle / arroz / couve lombarda	Bolo de laranja/Fruta
28	6ªF	Sopa de feijão-verde	Pescada com broa em cama de espinafres	Pescada no forno	Beringela recheada	Batata / brócolos	Fruta da época
31	2ªF	Sopa de espinafres	Croquetes de carne	Bife de frango grelhado	Caril de grão com legumes	Arroz / chucrute	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.

