

Ementa da Geral - julho

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
5	2ªF	Creme de abóbora	Croquetes de carne	Bife de peru	Empadão de soja	Arroz de tomate / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
6	3ªF	Sopa de feijão verde	Peixe lascado	Pescada cozida	Batata recheada	Batata / brócolos e cenoura	Gelatina/Fruta
7	4ªF	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Espirais / arroz / brócolos	Fruta da época
8	5ªF	Canja	Carne de porco ao cubos	Carne de vaca simples	Quiche de brócolos	Esparguete / lombarda	Fruta da época
9	6ªF	Sopa de alho-francês	Pescada assada	Solha grelhada	Canelones de legumes	Batata assada / brócolos / cenoura	Leite creme/Fruta
12	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Ovos mexidos com salsichas	Bife de porco grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Esparguete / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
13	3ªF	Sopa de couve coração	Bacalhau com natas	Pescada no forno simples	Gratinado de legumes	Arroz / batata / legumes salteados	Gelatina/ Fruta
14	4ªF	Sopa de nabiças	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata ao cubo / batata cozida / couve e cenoura	Fruta da época
15	5ªF	Creme de ervilhas	Rancho	Frango corado ao natural	Rancho de legumes	Massa espiral / brócolos salteados	Fruta da época
16	6ªF	Creme de abóbora com coentros	Salada de salmão com ervas aromáticas	Salmão grelhado	Tarte de cogumelos com queijo fresco	Massa tricolor / batata / macedónia	Puré de maçã com iogurte grego/Fruta
19	2ªF	Sopa de couve lombarda	Esparguete à carbonara	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Esparguete / salada de couve-flor e beterraba	Fruta da época
20	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à brás com alho-francês	Abrótea cozida	Esparguete com queijo e alho francês	Batata / macedónia / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
21	4ªF	Juliana	Arroz de peru no forno	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
22	5ªF	Caldo verde	Carne de porco à jardineira	Carne de vaca estufada	Jardineira de soja	Batata cozida / couve branca	Fruta da época
23	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Lasanha de atum	Pescada cozida	Lasanha de legumes	Batata / cenoura / macedónia	Bolo de iogurte/Fruta
26	2ªF	Sopa de couve-flor	Chili de carne de vaca	Bife de peru grelhado	Quiche de espinafres	Arroz / ervilhas / salada de alface e tomate	Fruta da época
27	3ªF	Canja	Wrap de frango crocante com alface	Frango assado ao natural	Hambúrguer de aveia, cenoura e queijo fresco	Batata palha / brócolos e cenoura / salada de alface, milho e tomate	Gelatina/Fruta
28	4ªF	Creme de legumes	Salada de pescada	Pescada cozida	Crepe de legumes	Batata / ovo / salada	Fruta da época
29	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Cuscuz com legumes e grão	Esparguete / cenoura e couve-flor	Fruta da época
30	6ªF	Sopa de feijão-verde	Tirinhas de pota	Bacalhau fresco cozido	Beringela recheada	Arroz de ervilhas/ batata / brócolos	Gelatina/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.