

Ementa da Geral - junho

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
31	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
1	3ªF	Canja	Panados de frango no pão com batata frita	Frango assado ao natural	Hambúrguer de aveia, cenoura e queijo fresco	Batata palha / brócolos e cenoura / salada de alface, milho e tomate	Gelado/Fruta da época
2	4ªF	Creme de legumes	Salada de pescada	Pescada cozida	Crepe de legumes	Batata / ovo / salada	Fruta da época
4	6ªF	Sopa de feijão-verde	Tirinhas de pota	Bacalhau fresco cozido	Beringela recheada	Arroz de ervilhas/ batata / brócolos	Gelatina/fruta
7	2ªF	Sopa de espinafres	Strogonoff de vitela	Bife de frango grelhado	Caril de grão com legumes	Farfalle / chucrute	Fruta da época
8	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de tomate / couve-flor salteada	Gelatina/Fruta
9	4ªF	Sopa de alho-francês	Frango assado	Frango corado simples	Salada de ervilhas, ananás e queijo fresco	Esparguete / massa espiral vegetariana	Fruta da época
11	6ªF	Juliana	Atum com feijão-frade, ovo e batata	Pescada cozida	Paella de legumes	Batata cozida / cenoura / macedónia	Mousse de chocolate/fruta
14	2ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Fêveras grelhadas	Ovos mexidos com salsichas de tofu	Esparguete / alface, tomate e cenoura	Fruta da época
15	3ªF	Creme de cenoura	Pizza de atum	Solha assada no forno	Feijoada de cogumelos	Batata / couve de bruxelas	Gelatina/ fruta
16	4ªF	Sopa de macedónia	Arroz de aves	Perna de peru corada	Curgete recheada	Arroz / esparregado	Fruta da época
17	5ªF	Canja	Rancho (porco, frango e salsichas)	Espetada de carne de porco	Ratattouille	Macarronete / grão / arroz / cenoura / pimento, curgete, cenoura e beringela	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de Feijão verde	Filetes de pescada panados no forno	Pescada assada	Paella	Batata / arroz de cenoura e ervilhas / legumes salteados	Bolo de chocolate/Fruta
21	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de aves	Frango corado simples	Legumes gratinados	Massa farfalle / brócolos	Fruta da época
22	3ªF	Sopa de macedónia	Rissóis de pescada	Carapau grelhado	Folhados de legumes	Arroz de tomate / batata cozida / alface, cenoura e tomate	Gelatina/Fruta
23	4ªF	Caldo verde	Peru assado	Peru ao natural	Folhado de legumes	Esparguete / arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
25	6ªF	Sopa de alface	Bacalhau espiritual	Red fish assado	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho	Batata cozida / feijão-verde	Aletria/fruta
28	2ªF	Creme de favas com coentros	Strogonoff de aves (salteado)	Perna de peru estufada	Hambúrguer de soja	Arroz / salada	Fruta da época
29	3ªF	Sopa de feijão-verde	Bolinhos de bacalhau	Maruca no forno	Quiche de espinafres	Wrap de legumes e queijo fresco	Gelatina/Fruta
30	4ªF	Creme de abóbora	Fêveras de porco com molho à salsicheiro	Bife de peru grelhado	Pimento recheado com soja	Batata frita / arroz / salada de beterraba	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.