

Ementa Geral - Maio

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Legumes	Sobremesa
2	6ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Red fish no forno com batata assada	Empadão de legumes	Couve-de-bruxelas	Bolo /Fruta
5	2ªF	Sopa de couve-flor	Chili de vitela	Peru corado com arroz	Quiche de milho e espinafres	Chucrute	Fruta da época
6	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Salada de massa espiral com salmão e pescada	Pescada assada no forno com batata	Folhado de legumes com feijão	Macedónia	Gelatina/Fruta
7	4ªF	Sopa de espinafres	Carne de porco à alentejana	Fêveras de porco grelhadas com batata	Cubos de soja à portuguesa com legumes	Salada de alface e nabo	Fruta da época
8	5ªF	Creme de cenoura	Frango assado com farinheira e massa esparguete	Frango corado com arroz de cenoura	Quinoa e mistura de vegetais	Brócolos	Fruta da época
9	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada com arroz de legumes	Pescada no forno com arroz de legumes	Omelete de salsa	Salada de alface e tomate	Leite creme/Fruta
12	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de bovino com massa cotovelinhos	Vitela cozida simples com batata	Curgete recheada	Couve-lombarda salteada	Fruta da época
13	3ªF	Sopa de alho-francês	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate	Pescada grelhada com arroz de tomate	Espiritual de legumes	Couve coração	Gelatina/Fruta
14	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Frango grelhado com massa esparguete	Caril de grão com espinafres	Salada de alface e pepino	Fruta da época
15	5ªF	Sopa de abóbora	Peru assado com arroz de ervilhas	Peru corado com arroz	Arroz salteado com mix de feijão	Legumes salteados	Fruta da época
16	6ªF	Juliana	Paloco à gomes de Sá	Red fish no forno com batata	Legumes à gomes de Sá com cogumelos	Cenoura e feijão-verde	Mousse de chocolate/Fruta
19	2ªF	Sopa de feijão-verde	Almôndegas de bovino estufadas com massa esparguete	Bife de frango grelhado com massa esparguete	Bolonhesa de soja	Salada de alface e cenoura	Fruta da época
20	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Bacalhau fresco com batata	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Cenoura e feijão-verde	Gelatina/Fruta
21	4ªF	Caldo verde	Frango assado com limão e massa meada	Frango grelhado com arroz	Quiche de espinafres	Salada de alface e couve roxa	Fruta da época
22	5ªF	Creme de legumes	Jardineira de carnes	Peru corado ao natural com arroz	Crepe de legumes	Legumes salteados	Fruta da época
23	6ªF	Sopa de penca	Medalhães de pescada dourados com cebolada e arroz	Pescada cozida com batata	Parrilhada de legumes	Espinafres e couve-flor	Bolo/Fruta
26	2ªF	Creme de legumes	Empadão de picadinho de vitela e frango	Frango corado simples com arroz	Hambúrguer de espinafres	Cubinhos de curgete	Fruta da época
27	3ªF	Sopa de feijão-verde	Migas de paloco à brás	Carapau no forno com batata	Omelete de salsa	Macedónia	Gelatina/Fruta
28	4ªF	Sopa de espinafres	Feijoada à transmontana com arroz	Peru corado com arroz de cenoura	Feijoada de legumes	Cenoura e couve-flor	Fruta da época
29	5ªF	Creme de abóbora e coentros	Frango estufado com esparguete	Cozido simples	Arroz de legumes com ovo mexido	Salada de alface e beterraba	Fruta da época
30	6ªF	Sopa de couve-flor	Pizza de atum e milho com batata pala pala	Solha dourada com batata	Wrap de legumes com queijo	Brócolos	Gelado/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.