

# Ementa da Geral - Maio

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªF	Creme de favas com coentros	Strogonoff de vaca	Perna de peru estufada	Hamburguer de soja	Arroz /salada	Fruta da época
4	3ªF	Sopa de feijão verde	Bolinhos de bacalhau	Maruca no forno	Quiche de espinafres	Arroz/batata cozida/brócolos/saladas	Fruta da época
5	4ªF	Creme de abóbora	Feveras de porco à salsicheiro	Bife de peru grelhado	Paelha vegetariana	Batata frita/arroz/salada de beterraba e cenoura salteada	Fruta da época
6	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Cuscus com legumes e grão	Esparguete/couve flor e cenoura	Fruta da época
7	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Pizza de atum	Pescada cozida	Pizza de legumes	Batata/brócolos/salada	Bolo de chocolate/fruta
10	2ªF	Creme de abóbora	Croquetes de carne	Bife de peru	Empadão de soja	Arroz de tomate / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
11	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe lascado	Pescada cozida	Batata recheada	Batata / brócolos e cenoura	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Espirais / arroz / brócolos	Fruta da época
13	5ªF	Canja	Carne de porco ao cubos	Carne de vaca simples	Quiche de brócolos	Esparguete / lombarda	Fruta da época
14	6ªF	Sopa de alho-francês	Pescada assada	Solha grelhada	Canelones de legumes	Batata assada / brócolos / cenoura	Leite creme/fruta
17	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
18	3ªF	Sopa de couve coração	Bacalhau com natas	Pescada no forno simples	Gratinado de legumes	Arroz / batata / legumes salteados	Gelatina/ fruta
19	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
20	5ªF	Creme de ervilhas	Rancho	Frango corado ao natural	Rancho de legumes	Massa espiral / brócolos salteados	Fruta da época
21	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
24	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
25	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
26	4ªF	Juliana	Arroz de peru no forno	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
27	5ªF	Caldo verde	Carne de porco à jardineira	Carne de vaca estufada	Jardineira de soja	Batata cozida / couve branca	Fruta da época
28	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Lasanha de atum	Pescada cozida	Lasanha de legumes	Batata / cenoura / macedónia	Aletria/fruta
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



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.