

# Ementa Geral- Maio

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	2ªF	Sopa de espinafres	Esparguete à bolonhesa	Bife de vitela grelhado	Bolonhesa de legumes e cogumelos	Esparguete / arroz / couve salteada	Fruta da época
3	3ªF	Creme de legumes	Bolinhos de bacalhau	Pescada cozida	Hambúrguer de espinafres	Batata / brócolos e cenoura	Fruta da época
4	4ªF	Sopa de couve lombarda	Perna de frango assada	Cozido simples de frango	Omelete de salsa	Arroz / batata	Fruta da época
5	5ªF	Creme de cenoura	Fêveras de porco panadas	Bife de peru	Quiche de milho e espinafres	Massa concha com molho de tomate e orégãos	Pudim de pão caramelizado/fruta
6	6ªF	Sopa de alho-francês	Arroz de atum	Bacalhau fresco cozido (badejo)	Lentilhas com legumes	Batata / brócolos e cenoura	Pudim de pão/Fruta
9	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Carbonara	Bife de frango grelhado	Carbonara de legumes e cogumelos	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	Fruta da época
10	3ªF	Caldo verde	Salada de salmão	Salmão grelhado	Ovos escalfados com ervilhas	Batata / macedónia	Gelatina/ Fruta
11	4ªF	Creme de abóbora	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata cubos/ arroz / couve e cenoura	Fruta da época
12	5ªF	Creme de ervilhas	Peru assado	Peru corado ao natural	Hamburguer de soja	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
13	6ªF	Sopa de nabiças	Bacalhau espiritual	Bacalhau fresco cozido	Wrap de mistura chinesa	Batata / espinafres	Leite creme / fruta
16	2ªF	Creme de abóbora	Hambúrguer de vitela	Bife de peru grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Arroz / salada de beterraba com maçã	Fruta da época
17	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
18	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de peru com bacon	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura e tomate	Fruta da época
19	5ªF	Creme de alface	Lasanha de carne com espinafres	Escalopes de vitela grelhados	Hambúrguer de soja	Esparguete / salada	Fruta da época
20	6ªF	Sopa de couve coração	Calamares à la romana	Pescada cozida	Tortilha á espanhola	Arroz de ervilhas / batata / macedónia	Mousse de chocolate /Fruta
23	2ªF	Sopa de couve-flor	Strogonoff de peru	Bife de peru grelhado	Paella de legumes e sultanas	Arroz / ervilhas / salada de alface e tomate	Fruta da época
24	3ªF	Creme de abóbora	Douradinhos no forno	Peixe-espada grelhado	Folhado de legumes	Batata / macedónia / salada de alface, pimentos e tomate	Gelatina/Fruta
25	4ªF	Caldo verde	Arroz à valenciana	Bife de frango grelhado	Ervilhas com queijo e ananás	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
26	5ªF	Creme de cenoura	Perna de frango assada	Perna de frango cozida	Strogonoff de tofu e cogumelos	Farfalle com orégãos / batata / couve lombarda	Fruta da época
27	6ªF	Sopa de feijão-verde	Pizza de atum	Pescada no forno	Beringela recheada	Batata / brócolos	Leite creme /Fruta
30	2ªF	Sopa de espinafres	Croquetes de carne	Bife de peru grelhado	Caril de grão com legumes	Arroz / chucrute	Fruta da época
31	3ªF	Sopa de alho-francês	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Omelete com salsa e cebola	Batata / ovo cozido / couve-portuguesa	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.