

Ementa Geral - março

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	5ªF	Sopa de nabijas	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate	Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde	Wrap de legumes com queijo	Arroz de tomate / batata / legumes	Leite creme/Fruta
4	2ªF	Creme de abóbora	Gratinado de carne de bovino com molho branco	Carne de vaca estufada com legumes	Jardineira de favas	Batata / salada de legumes cozidos	Fruta da época
5	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à Brás com alho-francês	Solha no forno	Legumes à Brás com alho francês	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
6	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de aves com queijo ralado	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
7	5ªF	Sopa de couve coração	Rancho	Perninhas de frango grelhadas	Rancho vegetariano	Macarronete / salada	Fruta da época
8	6ªF	Sopa de couve coração	Filetes de peixe panados no forno	Filete de pescada em camada de batata mista e espinafres	Lasanha de espinafres e ovo cozido	Arroz de feijão / salada de tomate	Bolo de laranja/Fruta
11	2ªF	Sopa de couve-flor	Croquetes de carne com arroz de cenoura	Peru corado	Paella de legumes e sultanas	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época
12	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Filetes de pescada com crocante de milho no forno	Pescada assada com legumes estufados	Folhado de legumes e feijão	Batata / macedónia / salada de alface, pimentos e tomate	Gelatina/Fruta
13	4ªF	Sopa de espinafre	Costeletas de porco à salsicheiro	Fêveras de porco	Salada de quinoa com queijo fresco ¹	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
14	5ªF	Creme de cenoura	Perninhas de frango assadas	Perninhas de frango coradas	Estufado de tofu e legumes com massa espiral	Espirais com orégãos / couve-lombarda	Fruta da época
15	6ªF	Sopa de feijão-verde	Salada de migas de paloco com batatinha e grão	Medalhões de bacalhau fresco à rosa do adro	Beringela recheada	Arroz de cenoura / brócolos	Mousse chocolate/ Fruta
18	2ªF	Sopa de espinafres	Rolo de carne de peru no forno com molho de tomate	Frango assado ao natural	Hambúguer de espinafres	Esparguete / legumes salteados	Fruta da época
19	3ªF	Sopa de alho-francês	Tirinhas de pota panadas no forno	Solha no forno	Salada de lentilhas	Arroz de feijão / couve-coração	Gelatina/Fruta
20	4ªF	Creme de legumes	Panados de frango	Misto de aves salteado	Seitan e arroz de abóbora	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta da época
21	5ªF	Sopa de abóbora	Carne de porco à alentejana	Peru corado	Arroz com cogumelos salteados gratinado no forno	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
22	6ªF	Juliana	Salada de atum, feijão frade, ovo e cenoura	Red fish no forno	Mix de feijão e legumes	Batata / cenoura / feijão verde	Aletria/Fruta
25	2ªF	Sopa de macedónia	Almôndegas de aves estufadas	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
26	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau	Salada de grão com migas de paloco	Lentilhas estufadas com legumes	Arroz de tomate / cenoura	Fruta da época
27	4ªF	Sopa de repolho	Pescada à zé do pipo	Pescada assada	Wrap com legumes, queijo e espinafres	Puré / batata / cenoura e lombardo	Fruta da época
28	5ªF	Creme de legumes	Feijoada	Frango corado	Feijoada de legumes	Arroz / cenoura e lombardo	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.