

# Ementa Geral

## Março



Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	4ªF	Sopa de macedónia	Atum com massa primaveril	Solha Grelhada	Hambúrguer crocante de espinafres	Arroz / couve-de-bruxelas	Fruta da época
3	5ªF	Creme de cenoura	Carne de porco assada com laranja	Fêveras de porco grelhadas	Quiche de cogumelos e requeijão	Batatinha assada / esparregado	Gelatina/Fruta
4	6ªF	Sopa de alho francês	Bolinhos de bacalhau	Pescada cozida	Crepe de legumes	Arroz de feijão mandrinho / batata / brócolos e cenoura	Fruta da época
7	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Croquetes de carne	Bife de frango grelhado	Carbonara de legumes e cogumelos	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	Fruta da época
8	3ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Red fish no forno	Legumes gratinados	Arroz / brócolos	Pudim de pão caramelizado
9	4ªF	Sopa de abóbora	Peru assado	Cozido simples	Crepe de legumes	Batata / couve e cenoura	Fruta da época
10	5ªF	Creme de ervilhas	Carne de porco à portuguesa	Peru corado ao natural	Omelete de salsa	Batata aos cubos / arroz / cenoura e couve-flor	Leite creme/Fruta
11	6ªF	Creme de nabijas	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Wrap de mistura chinesa	Batata / espinafres	Fruta da época
14	2ªF	Creme de abóbora	Chili de carne de vitela	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Arroz / salada de beterraba com maçã	Fruta da época
15	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
16	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de peru com bacon	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura e tomate	Fruta da época
17	5ªF	Caldo verde	Lasanha de carne com espinafres	Escalopes de vitela grelhados	Hambúrguer de soja	Arroz / salada	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de couve coração	Calamares à la romana	Pescada cozida	Tortilha á espanhola	Arroz de ervilhas / batata / macedónia	Mousse de chocolate /Fruta
21	2ªF	Sopa de couve-flor	Hambúrguer de aves	Bife de peru grelhado	Paella de legumes e sultanas	Arroz / esparguete / ervilhas / salada de alface e tomate	Fruta da época
22	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Douradinhos no forno	Peixe-espada assado	Folhado de legumes	Batata / macedónia / salada de alface, pimentos e tomate	Gelatina/Fruta
23	4ªF	Sopa de espinafres	Arroz à valenciana	Bife de frango grelhado	Ervilhas com queijo e ananás	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
24	5ªF	Creme de cenoura	Perna de frango assada	Perna de frango cozida	Strogonoff de tofu e cogumelos	Farfalle com oregãos / batata / couve lombarda	Leite creme/Fruta
25	6ªF	Sopa de feijão verde	Pescada com broa em cama de espinafres	Pescada no forno	Beringela recheada	Arroz / brócolos	Fruta da época
28	2ªF	Sopa de espinafres	Croquetes de carne	Bife de frango grelhado	Caril de grão com legumes	Arroz / chucrute	Fruta da época
29	3ªF	Sopa de alho francês	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Omelete com salsa e cebola	Batata / ovo cozido / couve-portuguesa	Gelatina/Fruta
30	4ªF	Creme de legumes	Rancho (porco e frango)	Frango grelhado	Rancho vegetariano (com cubos de soja)	Macarronete / legumes salteados	Bolo de chocolate/ Fruta
31	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru estufado	Quiche de espinafres	Arroz / cenoura e couve-flor	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.