

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
4	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Frango corado com mel e mostarda	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
5	3ªF	Sopa de feijão-verde	Sardinha pequenina com arroz de tomate	Carapau assado no forno	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	Gelatina / Fruta
6	4ªF	Creme de cenoura	Rancho	Peru estufado ao natural	Quiche de tomate e queijo	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
7	5ªF	Sopa de abóbora	Tortilha de esparguete com frango	Perninhas de frango grelhadas	Crepes com legumes	Arroz / salada	Melancia
8	6ªF	Sopa de couve coração	Pizza de atum com ananás e cogumelos	Filetes de pescada com batata mista e espinafres	Pizza de legumes (milho, ananás, azeitonas)	Salada mista	Bolo de laranja/ Fruta
11	2ªF	Creme de cenoura	Fêveras de porco com molho de castanhas	Carne de vaca estufada com legumes	Curgete recheada	Batata ao cubo/ Arroz / legumes cozidos	Mousse de chocolate/ fruta
12	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
13	4ªF	Canja de galinha	Arroz de aves	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
14	5ªF	Sopa de alho-francês	Macarronete com carnes (porco e frango) e legumes	Perninhas de frango grelhadas	Rancho vegetariano	Macarronete com grão e legumes	Fruta da época
15	6ªF	Sopa de couve coração	Pizza de atum com pimentos	Red fish no forno	Pizza vegetariana com ananás	Batata assada/ couve bruxelas	Mousse de chocolate/ fruta
18	2ªF	Sopa de couve-flor	Chili de vitela	Peru corado	Quiche de milho e espinafres	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época
19	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Salada de salmão com espirais	Carapau assado no forno	Folhado de legumes com feijão	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	Gelatina/Fruta
20	4ªF	Sopa de espinafres	Carne de porco á portuguesa	Peru corado com limão	Cubos de soja á portuguesa com legumes	Batata cubos/puré de batata/ feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
21	5ªF	Creme de cenoura	Frango assado com farinheira	Perninhas de frango assado	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais	Batata pala e arroz /Brócolos	Fruta da época
22	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada	Posta de badejo no forno	Omelete de salsa	Arroz de cenoura / brócolos	Aletria / /Fruta
25	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de bovino	Vitela cozida Simples	Curgete recheada	Esparguete/ batata/ lombardo	Fruta da época
26	3ªF	Sopa de alho-francês	Filetes de pescada dourados	Solha no forno	Espiritual de legumes	Arroz de tomate / couve-coração	Gelatina/Fruta
27	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Frango grelhado	Caril de grão e espinafres	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta da época
28	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru corado	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
29	6ªF	Juliana	Paloco à gomes de sa	Pescada cozida	Legumes á Brás com cogumelos	Batata / cenoura / feijão verde	Pudim /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.