

Ementa da Geral - Novembro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
2	3ªF	Sopa de alho-francês	Bolinhos de bacalhau	Pescada cozida	Barrilha de legumes	Arroz de feijão / batata / brócolos e cenoura	Fruta da época
3	4ªF	Canja	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Hambúrguer de soja	Arroz / couve-de-bruxelas	Fruta da época
4	5ªF	Creme de legumes	Carne de porco assada com molho de citrinos	Carne de vaca simples	Quiche de cogumelos e requeijão	Batata assada / esparregado	Bolo de laranja/Fruta
5	6ªF	Sopa de Feijão verde	Salmão lascado	Salmão grelhado	Tofu salteado com cenoura e curgete	Massa tricolor / brócolos	Gelatina/Fruta
8	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Carbonara (salsichas, fiambre e cogumelos)	Bife de frango grelhado	Ervilhas com ovo escalfado	Tagliatelle / legumes salteados	Fruta da época
9	3ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Solha no forno	Gratinado de legumes	Arroz / Brocolos	Gelatina/ Fruta
10	4ªF	Sopa de nabijas	Carne de porco à portuguesa	Cozido simples	Lentilhas estufadas com couve flor	Batata ao cubo / batata cozida / couve e cenoura	Fruta da época
11	5ªF	Creme de ervilhas	Perú assado	Perú corado ao natural	Omolete de salsa	Massa espiral / cenoura e couve flor	Leite creme/Fruta
12	6ªF	Creme de abóbora e hortelã	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco cozido	Wrap de mistura chinesa	Batata/ espinafres	Fruta da época
15	2ªF	Creme de legumes	Esparguete à bolonhesa com manjeriço	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido / pão torrado	Esparguete / salada de couve-flor e beterraba	Fruta da época
16	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
17	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de peru com bacon	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface, cenoura e tomate	Fruta da época
18	5ªF	Caldo verde	Carne de porco assada com maçã e alecrim	Carne de vaca estufada	Hamburguer de soja	Batata assda/arroz /couve de bruxelas	Bolo de chocolate/Fruta
19	6ªF	Sopa de espinafre e grão	Pizza de atum com pimentos	Pescada cozida	Pizza de milho, pimentos e cogumelos	Batata /macedónia	Fruta da época
22	2ªF	Sopa de couve-flor	Ovos mexidos com salsichas	Bife de peru grelhado	Paelha de legumes	Arroz / salada de alface e tomate	Fruta da época
23	3ªF	Sopa de couve lombarda e feijão	Filetes de pescada panados	Carapau assado	Pimentos recheados	Batata/macedónia/salada	Gelatina/Fruta
24	4ªF	Siopa de espinafres	Arroz à valenciana	Bife de frango grelhado	Quinoa com alho francês e cogumelos	Arroz/feijão verde/salada de alface e tomate	Fruta da época
25	5ªF	Creme de cenoura	Hamburguer de aves	Escalopes de vitela	Hamburguer de aveia e cenoura e queijo fresco	Esparguete com oregãos / legumes salteados	Mousse de chocolate/Fruta
26	6ªF	Sopa de feijão verde	Pescada com broa e cama de espinafres	Pescada no forno	Beringela recheada	Batata / brócolos	Fruta da época
29	2ªF	Sopa de espinafres	Croquetes de carne	Bife de frango grelhado	Caril de grão com legumes	Arroz / chucrute	Fruta da época
30	3ªF	Sopa de abóbora	Peixe à brás	Pescada assada	Quiche de brócolos	Arroz / beterraba com maçã	Gelatina/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.

