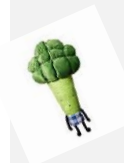


# Ementa Geral - outubro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
1	6ªF	Sopa de feijão verde	Pescada com broa em cama de espinafres	Pescada no forno	Beringela recheada	Batata/brócolos	Fruta da época
4	2ªF	Sopa de espinafres	Croquetes de carne	Bife de frango grelhado	Caril de grão com legumes	Arroz/chucrute	Fruta da época
6	4ªF	Sopa de macedónia	Carbonara (fiambre, salsichas e cogumelos)	Carne de vaca estufada	Salada de ervilhas, cogumelos e legumes	Esparguete/legumes salteados	Fruta da época
7	5ªF	Sopa de alho francês	Frango assado com alecrim	Frango grelhado	Quiche de brócolos	Arroz/beterraba com maçã	Fruta da época
8	6ªF	Juliana	Atum com feijão frade, ovo e batata	Red-fish no forno	Salada de cuscus com ovo	Bataa cozida/cenoura/macedónia	Pudim de caramelo/Fruta
11	2ªF	Sopa de couve coração	Chili de vitela	Feveras grelhadas	Chili de soja	Arroz/salada	Fruta da época
12	3ªF	Creme de cenoura	Pizza de atum	Solha assada no forno	Pizza de cogumelos	Batata/couve de bruxelas	Gelatina/ Fruta
13	4ªF	Sopa de macedónia	Arroz de aves com bacon	Perna de peru corada	Courgette recheada	Arroz/esparregado	Fruta da época
14	5ªF	Creme de legumes	Carne de porco assada com batata	Frango grelhado com macarronete	Ratatouille	Batata assada/ macarronete/salada	Fruta da época
15	6ªF		<b>Dia</b>	<b>da</b>	<b>Alimentação</b>		
18	2ªF	Sopa de espinafres	Hamburguer de aves	Frango corado simples	Legumes gratinados	Esparguete/brócolos	Fruta da época
19	3ªF	Sopa de macedónia	Salada de salmão	Salmão grelhado	Salada de tofu	Massa tricolor/batata/macedónia	Gelatina/Fruta
20	4ªF	Sopa de nabiças	Perú assado	Peru ao natural	Folhado de legumes	Arroz / cenoura/couve flor	Fruta da época
21	5ªF	Caldo verde	Rojões com batata ao cubo	Bife de porco grelhado	Tortilha vegetariana	Arroz/batata/cenoura e ervilhas	Fruta da época
22	6ªF	Creme de alfaca	Bacalhau com natas	Red-fish assado	Cuscus com ervilhas, cenoura e milho	Batata /feijão verde	Leite creme/Fruta
25	2ªF	Creme de favas com coentros	Stroganoff de aves	Perna de peru estufada	Hamburguer de soja	Arroz / salad	Fruta da época
26	3ªF	Sopa de feijão verde	Douradinhos	Maruca no forno	Wrap de legumes e queijo fresco	Salada russa/batata cozida	Gelatina/Fruta
27	4ªF	Creme de abóbora	Fêveras de porco à salsicheira	Bife de frango grelhado	Feijoada de cogumelos	Batata frita/arroz/salada	Fruta da época
28	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Alho francês à brás	Esparguete /couve flor/ cenoura salteada	Fruta da época
29	6ªF	Sopa de espinafre e grão	Lasanha de atum	Pescada cozida	Caril de grão	Batata/brócolo/salada	Mousse abracadabra/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.