

Ementa Geral Fevereiro



Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	6ª FEIRA	Lavrador	Filetes de pescada no forno	Pescada grelhada com limão	Parrilhada de legumes e cogumelos	Arroz primavera / feijão verde	Gelatina / fruta
4	2ª FEIRA	Creme de cenoura	Croquetes de carne	Frango cozido	Tarte de cebola com lentilhas	Arroz / Batata / legumes salteados	Fruta da época
5	3ª FEIRA	Macedónia	Pescada em crosta de broa de milho	Pescada grelhada com batata e brócolos	Legumes gratinado	Batata assada/ cenoura /brócolos	Fruta da época
6	4ª FEIRA	Feijão verde	Arroz de peru no forno	Perú ao natural	Folhado de legumes	Esparguete / arroz / brócolos	Fruta da época
7	5ª FEIRA	Caldo verde	Carne de porco à portuguesa	Carne de vaca estufado	Tortilha à espanhola	Batata frita / arroz / cenoura	Fruta da época
8	6ª FEIRA	Espinafres com grão	Lascas de salmão com ervilhas, milho e cenoura	Red Fish ao natural	Couscous com ervilhas, cenoura e milho	Arroz / espirais / feijão verde	Aletria / fruta
11	2ª FEIRA	Alho francês	Chili de carne de vaca	Carne de vaca estufado	Tarte de legumes	Arroz / Macedónia de legumes	Fruta da época
12	3ª FEIRA	Couve flôr	Lombos de cavala com ervas aromáticas	Solha grelhada	Omolete de salsa e cebola	Macarrão / feijão / brócolos	Gelatina /Fruta
13	4ª FEIRA	Juliana de legumes	Frango assado com molho de farinha	Frango grelhado	Lasanha de legumes e requeijão	Arroz / batata frita/ couve de bruxelas	Fruta da época
14	5ª FEIRA	Canja	Carne de porco à primavera	Cozido simples	Folhado de legumes	Arroz branco/ macedónia salteada	Fruta da época
15	6ª FEIRA	Creme de abóbora com coentros	Bacalhau espiritual	Pescada cozida	Quiche de brócolos	Batata / brócolos	Bolo de chocolate/ fruta
18	2ª FEIRA	Nabo e cenoura	Omolete de cogumelos no forno	Bife de frango grelhado	Batata recheada com queijo e ervas aromáticas	Batata/ arroz / saladas coloridas	Fruta da época
19	3ª FEIRA	Lombarda e feijão	Lascas de salmão com alho e ervas aromáticas	Abrótea assada ao natural	Quiche de legumes	Batata/ espirais / feijão verde	Fruta da época
20	4ª FEIRA	Nabiças	Perna de peru assada com laranja	Carne de vaca cozida	Caril de lentilhas e couve flôr	Arroz de cenoura/ batata cozida / couve de bruxelas	Bolo de iogurte / fruta
21	5ª FEIRA	Creme de alface	Bifanas	Frango grelhado	Wrap vegetariano com molho de ervas	Batata cozida / batata frita/ couve branca	Fruta da época
22	6ª FEIRA	Alho francês	Bolinhos de bacalhau	Solha grelhada	Folhado de legumes	Arroz de tomate /batat cozida / macedónia de legumes	Gelatina / Fruta da época
25	2ª FEIRA	Couve lombarda	Esparguete à bolonhesa	Perú assado ao natural	Favas com ovo mexido em tostas de pão torrado	Arroz branco / brócolos	Fruta da época
26	3ª FEIRA	Espinafre	Pizza de atum e cogumelos	Solha grelhada	Esparguete com queijo e alho francês	Arroz / batata frita / feijão verde	Fruta da época
27	4ª FEIRA	Feijão verde	Arroz de aves	Cozido simples	Wrap vegetariano com molho de alho e ervas	Arroz / batata / couve branca salteada	Fruta da época
28	5ª FEIRA	Creme de legumes	Tirinhas de pota	Peixe espada grelhado	Hamburguer de queijo fresco, aveia e cenoura	Salada camponesa / arroz / macedónia	Mousse de chocolate

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.