

Ementa Geral - Dezembro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
2	4ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Feveras grelhadas	Ovos mexidos com salsicha e tofu	Arroz/esparguete/salada	Gelatina/Fruta
3	5ªF	Canja	Frango estufado com arroz	Frango grelhado	Pizza de legumes	Arroz/legumes estufados	Fruta da época
4	6ªF	Sopa de macedónia	Filetes de pescada panados no forno	Bacalhau grelhado	Quiche de espinafres	Batata/ arroz de cenoura e ervilhas/legumes salteados	Fruta da época
9	4ªF	Caldo verde	Perú assado	Perú assado ao natural	Folhado de legumes	Esparguete/arroz/cenoura e couve flor gratinada	Fruta da época
10	5ªF	Sopa de nabiças	Carne de porco à primavera (ervilhas e cenoura)	Escalope de vitela	Tortilha vegetariana	Arroz/ervilhas/cenoura/salada	Fruta da época
11	6ªF	Creme de alface	Bacalhau espiritual	Red fish assado simples	Cuscuz de ervilhas, cenoura e milho	Batata cozida/feijão verde	Fruta da época
14	2ªF	Creme de favas com coentros	Strogonoff de vaca	Perna de peru estufada	Hamburguer de soja	Arroz/salada	Fruta da época
15	3ªF	Sopa de feijão verde	Bolinhos de bacalhau	Maruca no forno	Quiche de espinafres	Arroz/batata cozida/brocolos/salada	Gelatina/Fruta
16	4ªF	Creme de abóbora	Feveras de porco com molho à salsicheira	Bife de peru grelhado	Paelha de legumes	Batata frita/arroz/salada de beterraba com maçã	Fruta da época
17	5ªF	Sopa de brócolos	Perna de frango assada com alecrim	Perna de frango corada	Cuscuz de legumes	Esparguete/batata no forno/couve flor e cenoura salteada	Fruta da época
18	6ªF	Sopa de espinafres e grão	Pizza de atum	Pescada cozida	Pizza de legumes	Batata/brocolos/salada	Bolo de chocolate/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.