

Ementa Geral - Janeiro

Dia	Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa	
4	2ªF	Sopa de couve lombarda	Empadão de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Favas com ovo mexido e pão torrado	Esparguete/salada de couve flor e beterraba	Fruta da época
5	3ªF	Sopa de feijão verde	Peixe à brás com alho francês	Abrótea cozida	Esparguete com queijo e alho francês	Batata/mecedónia/salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
6	4ªF	Juliana	Arroz de peru no forno	Perú estufado simples	Quiche de legumes	Arroz/brócolos/alface, cenoura e tomate	Fruta da época
7	5ªF	Caldo verde	Carne de porco à jardineira	Carne de vaca estufada	Jardineira de soja	Batata cozida/couve branca	Fruta da época
8	6ªF	Sopa de alho francês	Pizza de atum, cogumelos, queijo e milho	Pescada grelhada	Pizza de ananás, milho e queijo	Macedónia/salada de couve de bruxelas	Mousse de chocolate/Fruta
11	2ªF	Sopa de couve flor	Chili de carne de vaca	Bife de peru grelhado	Quiche de alho francês e cogumelos	Arroz/ervilhas/salada de alface e tomate	Fruta da época
12	3ªF	Sopa de couve branca	Salada de pescada com macedónia e ovo	Bacalhau fresco cozido	Legumes gratinados	Batata/brócolos e cenoura/salada de alface, milho e tomate	Aletria/Fruta
13	4ªF	Canja	Panados de porco	Vitela cozida simples	Crepe de legumes	Esparguete/arroz/legumes salteados	Fruta da época
14	5ªF	Creme de cenoura com coentros	Feijoada à portuguesa	Frango grelhado	Feijoada de legumes	Arroz/couve flor e courgette	Fruta da época
15	6ªF	Sopa de feijão verde	Salada de salmão	Salmão grelhado	Beringela recheada	Massa espiral tricolor e brócolos	Bolo de chocolate/Fruta
18	2ªF	Sopa de espinafres	Hamburguer de aves	Cozido simples	Caril de grão com legumes	Farfalle/batata/cenoura e couve branca	Fruta da época
19	3ªF	Creme de ervilhas	Douradinhos no forno	Red-fish assado ao natural	Tortilha de legumes	Arroz de tomate/couve flor salteada	Gelatina/Fruta
20	4ªF	Caldo verde	Frango assado	Frango corado simples	Salada de ervilhas, ananás e queijo fresco	Esparguete/alface e tomate	Fruta da época
11	5ªF	Sopa de lombarda com feijão	Arroz à salsicheiro	Escalopes de vitela	Bolonhesa de lentilhas	Arroz/chucrute/alface e milho	Fruta da época
22	6ªF	Creme de cenoura	Atum com feijão frade, ovo e batata	Pescada cozida	Paelha de legumes	Batata cozida/cenoura/macedónia	Pudim surpresa/Fruta
25	2ªF	Sopa de couve coração	Esparguete à bolonhesa	Feveras grelhadas	Ovos mexidos com salsicha e tofu	Esaprguete/alface, tomate e cenoura	Fruta da época
26	3ªF	Sopa de espinafres e grão	Empadão de atum	Salmão grelhado	Feijoada de cogumelos	Arroz/batata/couve de bruxelas	Gelatina/Fruta
27	4ªF	Sopa de alho francês	Carne de porco assada com laranja	Perna de peru corada	Omolete de salsa e cebola	Batata frita/arroz/couve de bruxelas salteada	Fruta da época
28	5ªF	Canja	Rancho (porco, frango e salsicha)	Frango grelhado	Rancho vegetariano	Arroz/macarronete/grão/cenoura	Fruta da época
29	6ªF	Sopa de macedónia	Filetes de pescada panados no forno	Bacalhau grelhado	Quiche de espinafres	Batata/Arroz de cenoura e ervilhas/legumes salteados	Leite creme/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.

