

Ementa Geral - Dezembro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
620							
4	2ª F	Sopa cor-de-rosa (cenoura e beterraba)	Almôndegas de aves de tomatada	Frango corado simples	Canelones recheados com legumes	Esparguete / brócolos	Fruta da época
5	3ª F	Sopa de macedónia	Arroz do mar (delícias, tamboril e pescada)	Escamudo estufado	Espetada de tofu	Arroz / macedónia	Gelatina/Fruta
6	4ª F	Sopa de nabiças	Carne de porco assada	Peru ao natural	Hambúrguer de espinafres e pinhões	batata / esparregado / cenoura e couve-flor	Fruta da época
7	5ª F	Sopa de repolho	Arroz de aves no forno	Bife grelhado	Cuscus com cogumelos e legumes salteados	Arroz / legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	Fruta da época
11	2ª F	Sopa de espinafres	Esparguete à bolonhesa	Bife grelhado	Bolonhesa de soja	Esparguete / couve salteada	Sobremesa de Natal
12	3ª F	Sopa de penca	Salada de batata com pescada lascada	Pescada cozida com broa	Espiritual de legumes	Batata / brócolos e couve-flor	Sobremesa de Natal
13	4ª F	Sopa de couve lombarda	Perninhas de frango assadas	Frango corado com cenoura e repolho	Tortilha à espanhola	Arroz / batata	Sobremesa de Natal
14	5ª F	Creme de cenoura	Carne estufada com cotovelinhos e feijão (porco e peru)	Estufado de peru simples	Quiche de tomate e cogumelos	Massa cotovelinhos com molho de tomate e orégãos	Sobremesa de Natal
15	6ª F	Sopa de alho-francês	Empadão de atum com cenoura e alho francês	Red fish assado	Caril de grão com espinafres	Batata / brócolos e cenoura	Sobremesa de Natal
18	2ª F	Sopa de cenoura e nabo	Carbonara	Cozido simples	Carbonara de legumes e cogumelos	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	Fruta da época
19	3ª F	Caldo verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco no forno	Jardineira de tofu	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
20	4ª F	Creme de abóbora	Rojões à portuguesa	Bifinhos grelhados	Parrilhada de legumes	Batata cubos / arroz / couve e cenoura	Fruta da época
21	5ª F	Creme de ervilhas	Peru assado	Peru corado ao natural	Hambúrguer de soja	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
21	6ª F	Sopa de nabiças	Lascas de cavala refogada com massa, cenoura, ervilhas e milho	Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde	Wrap de legumes com queijo	Massa / batata / legumes	Leite creme/Fruta
27	4ª F	Sopa de espinafres	Esparguete à bolonhesa	Frango corado	Bolonhesa de soja	Esparguete / couve salteada	Fruta da época
28	5ª F	Sopa de penca	Arroz de peru no forno	Peru corado	Espiritual de legumes	Arroz / batata / alface e tomate	Fruta da época
29	6ª	Sopa de couve lombarda	Bolinhos de bacalhau no forno	Pescada grelhada	Tortilha à espanhola	Arroz de feijão / batata / brócolos e feijão-verde	Fruta da época

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.

