

Ementa Geral - fevereiro

1	5ªF	Sopa de abóbora	Rojõezinho	Peru corado	Arroz com cogumelos e ovo gratinados no forno	Arroz / batata / legumes salteados	Fruta da época
2	6ªF	Juliana	Salada de atum, feijão frade, ovo e cenoura	Red fish no forno	Mix de feijão e legumes	Batata / cenoura / feijão verde	Pudim/Fruta
5	2ªF	Sopa de macedónia	Almôndegas de aves estufadas	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
6	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau	Salada de grão com migas de paloco	Pataniscas de legumes	Arroz de tomate / cenoura	Gelatina/Fruta
7	4ªF	Caldo verde	Arroz xau-xau (frango, ervilhas, cenoura e ovo)	Bife grelhado com limão	Curgete recheada	Arroz / salada	Fruta da época
8	5ªF	Creme de legumes	Pescada à zé do pipó	Pescada no forno	Wrap com legumes, queijo e espinafres	Puré / batata / cenoura e lombardo	Fruta da época
9	6ªF	Sopa de penca	Feijoada carnavalesca	Frango corado	Feijoada de legumes	Arroz / curgete e couve-flor	Mousse de chocolate/Fruta
12	2ªF	Sopa cor-de-rosa	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate	Frango corado simples	Soja estufada com curgete	Esparguete / brócolos	Fruta da época
14	4ªF	Sopa de nabiças	Pescada no forno de cebolada	Pescada cozida	Hambúrguer de espinafres e pinhões	Batata / esparregado / cenoura e couve-flor	Fruta da época
15	5ªF	Sopa de repolho	Arroz de aves no forno	Bife grelhado	Cuscuz com salsicha de tofu e legumes salteados	Arroz / legumes estufados (cenoura, repolho e curgete)	Fruta da época
16	6ªF	Sopa de couve-flor	Atum estufado com massa no forno a gratinar	Solha dourada	Salada cogumelos, quinoa e ananás	Espiral / Batata / brócolos	Aletria / Fruta
19	2ªF	Sopa de espinafres	Lasanha carne de bovino picada	Bife grelhado	Lasanha de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
20	3ªF	Sopa de penca	Pescada em camada de batata e broa	Pescada cozida	Espiritual de legumes	Batata / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
21	4ªF	Sopa de couve lombarda	Perninhas de frango assadas	Frango corado com cenoura e repolho	Tortilha à espanhola	Arroz / batata	Fruta da época
22	5ªF	Creme de cenoura	Massa de carnes (porco e peru)	Estufado de peru simples	Quiche de tomate e cogumelos	Macarronete / macedónia	Fruta da época
23	6ªF	Sopa de alho-francês	Filetes de peixe panados no forno	Red fish assado	Falavel de grão com espinafres	Arroz de cenoura / brócolos e cenoura	Bolo de chocolate/Fruta
26	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Chilli de carne	Cozido simples	Chilli de soja legume	Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
27	3ªF	Caldo verde	Migas de Bacalhau com natas	Bacalhau fresco (badejo) no forno	Jardineira de tofu	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
28	4ªF	Creme de abóbora	Massa à lavrador	Fêveras grelhadas	Curgete recheada	Macarronete / couve e cenoura	Fruta da época
29	5ªF	Creme de ervilhas	Peru assado	Peru corado ao natural	Hambúrguer de soja	Arroz / cenoura e couve-flor	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.