

Ementa Geral - janeiro

2	3ªF	Creme de Legumes	Febras com feijão preto	Feveras grelhadas	Croquetes de legumes	Fruta da época
3	4ªF	Sopa de macedónia	Hambúguer de vitela c/ arroz e batata	Frango corado com cenoura e repolho	Crepes de legumes	Fruta da época
4	5ªF	Creme de cenoura	Carne estufada com cotovelinhos com molho de tomate, orégãos e feijão (porco e peru)	Estufado de peru simples	Quiche de tomate e cogumelos	Fruta da época
5	6ªF	Sopa de alho-francês	Empadão de atum com cenoura e alho francês	Red fish assado c/ batata / brócolos e cenoura	Caril de grão com espinafres	Gelatina/Fruta
8	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Carbonara (massa Taglietelli) com salada	Cozido simples	Carbonara de legumes e cogumelos	Fruta da época
9	3ªF	Caldo verde	Bacalhau com natas	Bacalhau fresco no forno c/ batata e brócolos	Jardineira de tofu	Gelatina/Fruta
10	4ªF	Creme de abóbora	Feijoada	Feveras grelhadas	Curgete recheada	Fruta da época
11	5ªF	Creme de ervilhas	Peru assado com espiral , cenoura e couve flor	Peru corado ao natural	Hambúguer de soja c/ espiral	Fruta da época
12	6ªF	Sopa de nabiças	Filetes de pescada dourados c/ arroz de tomate	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde	Wrap de legumes com queijo	Leite creme/Fruta
15	2ªF	Canja	Empadão de carne de bovino com legumes	Carne de vaca estufada com arroz e legumes	Tomate recheado	Fruta da época
16	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à Brás com alho-francês salada de alface e couve roxa	Solha no forno c/ batata, cenoura e couve flor	Legumes à Brás com alho francês	Gelatina/Fruta
17	4ªF	Creme de cenoura	Arroz de aves com bacon c/ salada	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Fruta da época
18	5ªF	Sopa de Alho-francês	Rancho	Perninhas de frango grelhadas c/ macarronete e salada	Rancho vegetariano	Fruta da época
19	6ªF	Sopa de couve coração	Filete panado no forno	Filete com batata	Lasanha de espinafres e ovo cozido	Mousse de chocolate/Fruta
22	2ªF	Sopa de couve-flor	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada	Peru corado com arroz e legumes salteados	Paella de legumes e sultanas	Fruta da época
23	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Medalhões de pescada com crocante de milho no forno	Pescada com legumes	Folhado de legumes e cogumelos	Gelatina/Fruta
24	4ªF	Sopa de espinafres	Feveras grelhadas	Feveras com arroz	Feijão preto com legumes	Fruta da época
25	5ªF	Creme de cenoura	Perninhas de frango assadas / espirais c/ orégãos e lombardo	Perninhas de frango coradas / espirais c/ orégãos e lombarda	Estufado de tofu	Fruta da época
26	6ªF	Sopa de feijão-verde	Salada de migas de paloco com batatinha e grão	Posta de bacalhau fresco (badejo) no forno c/ batata assada e brócolos	Beringela recheada	Bolo de coco/Fruta
29	2ªF	Sopa de espinafres	Rolo de carne de peru no forno com molho de tomate e espirais e legumes salteados	Frango assado ao natural c/ espirais e legumes salteados	Hambúguer de espinafres com massa espiral	Fruta da época
30	3ªF	Sopa de alho-francês	Tirinhas de pota no forno com arroz de feijão	Solha no forno c/ arroz de feijão / legumes	Salada de lentilhas	Gelatina/Fruta
31	4ªF	Creme de legumes	Panados de frango com esparguete e salada	Misto de aves	Setan com arroz e abobora	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.