

Ementa Geral - junho

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Hambúrguer de vitela com queijo e alface	Hambúrguer de vitela	Hambúrguer de espinafres	Batata frita / arroz / salada	Fruta da época
4	3ªF	Caldo verde	Empadão de bacalhau	Badejo fresco no forno	Salada havaiana com massa fusilli, tomate, abacaxi e ovo ralado	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
5	4ªF	Creme de abóbora	Feijoada	Frango grelhado	Feijoada de legumes	Arroz / couve e cenoura	Fruta da época
6	5ªF	Creme de ervilhas	Peru estufado com mel e alecrim	Peru estufado ao natural	Folhado de legumes	Espiral / cenoura e couve-flor	Fruta da época
7	6ªF	Sopa de nabiças	Tiras de pota	Pescada cozida com batata e feijão-verde	Wrap de legumes com queijo	Batata / legumes	Leite creme/ Fruta
11	3ªF	Sopa de feijão-verde	Peixe à Brás com alho-francês	Solha no forno	Legumes à Brás com alho francês	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Canja de galinha	Arroz de aves	Peru estufado simples	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
13	5ªF	Sopa de alho-francês	Macarronete com carne e legumes	Perninhas de frango grelhadas	Rancho vegetariano	Macarronete com grão e legumes	Fruta da época
14	6ªF	Sopa de couve coração	Arroz de atum com macedónia	Red fish no forno	Paella vegetariana com sultanas	Arroz / couve bruxelas	Mousse de chocolate/Fruta
17	2ªF	Sopa de couve-flor	Empadão com vitela	Peru corado	Quiche de milho e espinafres	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época
18	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Salada russa com salmão	Salmão assado no forno	Folhado de legumes com feijão	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	Gelatina/Fruta
19	4ªF	Sopa de espinafres	Carne de porco estufada com feijão preto	Bife de porco grelhado com limão	Batata recheada com legumes, queijo e cogumelos	Arroz / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
20	5ªF	Creme de cenoura	Perninhas de frango estufadas	Perninhas de frango estufadas	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais	Espirais com orégãos / couve-lombarda	Fruta da época
21	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada	Posta de badejo no forno	Omelete de salsa	Arroz de cenoura / brócolos	Aletria/ Fruta
25	3ªF	Sopa de alho-francês	Tirinhas de pota	Solha no forno	Espiritual de legumes	Arroz de ervilhas / couve-coração	Fruta da época
26	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Frango grelhado	Caril de grão e espinafres	Esparguete / salada de alface e pepino	Gelatina/Fruta
27	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru corado	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
28	6ªF	Juliana	Salada de fusilli com atum e ovo	Red fish no forno	Fusilli gratinado com tomate, queijo e cogumelos	Fusilli / batata / cenoura / feijão verde	Pudim/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.