

Ementa Geral - Maio

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	5ªF	Canja	Arroz de aves	Peru corado	Arroz salteado com cogumelos, milho, feijão e pimentos	Arroz/legumes salteados	Fruta da época
3	6ªF	Sopa de penca	Pizza de atum	Pescada cozida	Pizza de legumes	Batata/ feijão verde e couve-flor	Mousse de chocolate/Fruta
6	2ªF	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate	Frango corado simples	Soja estufada com curgete	Esparguete / brócolos	Fruta da época
7	3ªF	Feijão verde	Filetes de cavala	Medalhões pescada no forno	Omelete de salsa	Arroz/Macedónia	Gelatina/Fruta
8	4ªF	Espinafres	Tirinhas de porco á salsicheiro	Bife porco grelhado	Hambúrguer de espinafres e pinhões	Batata Pala / arroz/ esparregado / cenoura e couve-flor	Fruta da época
9	5ªF	Creme abóbora e coentros	Lasanha de vitela	Cozido simples	Cuscuz com ervilhas, cubos de tomate, queijo e sultanas	Cuscuz /cenoura, lombardo	Fruta da época
10	6ªF	Sopa de couve-flor	Filetes de peixe c/salada de batata, molho manteiga e oregãos	Solha dourada	Wraps com quinoa, feijão preto e legumes	Batata / brócolos	Aletria/ Fruta
13	2ªF	Sopa de espinafres	Empadão de carne de bovino picada	Bife de frango grelhado	Empadão de soja	Batata / couve salteada	Fruta da época
14	3ªF	Sopa de penca	Pescada á Brás	Pescada cozida	Espiritual de legumes	Batata / brócolos e couve-flor	Gelatina/Fruta
15	4ªF	Creme de cenoura	Gratinado de massa com frango e salsichas	Cozido simples	Carbonara de legumes e cogumelos	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	Fruta da época
16	5ªF	Sopa de couve lombarda	Perninhas de frango assadas	Frango cozido com cenoura e repolho	Tortilha à espanhola	Arroz / batata	Fruta da época
17	6ªF	Sopa de alho-francês	Massada de peixe (pescada e bacalhau fresco) com pimento	Red fish assado	Caril de grão com espinafres	Fusilli /batata/ brócolos e cenoura	Mousse de chocolate/Fruta
20	2ªF	Sopa de cenoura e nabo	Chili de vitela	Cozido simples	Chili soja com legumes	Arroz / legumes salteados / salada	Fruta da época
21	3ªF	Feijão catarino com lombardo	Bacalhau à gomes de sá	Bacalhau fresco no forno	Jardineira de tofu	Batata / brócolos	Gelatina/Fruta
22	4ªF	Creme de abóbora	Massa à lavrador	Bife de frango grelhado	Curgete recheada	Macarronete / couve e cenoura	Fruta da época
23	5ªF	Creme de ervilhas	Peru estufado	Peru corado ao natural	Hambúrguer de soja	Arroz / cenoura e couve-flor	Fruta da época
24	6ªF	Sopa de nabiças	Calamares	Lombo fognero no forno	Wrap de legumes com queijo	Arroz de tomate / batata / legumes	Leite creme/ Fruta
27	2ªF	Sopa de macedónia	Esparguete à bolonhesa	Carne de vaca cozida	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura	Fruta da época
28	3ªF	Sopa de feijão-verde	Arroz do mar (pescada, delícias do mar)	Solha no forno	Quinoa com rúcula, ovo, grão e cenoura ralada	Batata / cenoura e couve-flor / salada de alface e couve roxa	Gelatina/Fruta
29	4ªF	Creme de cenoura	Rancho	Peru estufado ao natural	Quiche de tomate e queijo	Arroz / brócolos / alface / cenoura	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.