

Ementa Geral - Março

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
3	2ªF	Creme de cenoura	Rolo de carne de peru com molho de frutos secos	Fêveras de porco grelhadas	Curgete recheada	Arroz de ervilhas / legumes cozidos	Fruta da época
5	4ªF	Canja de galinha	Sardinha frita com arroz de feijão	Pescada cozida	Quiche de legumes	Arroz / brócolos / alface / cenoura	Fruta da época
6	5ªF	Sopa de alho-francês	Feijoada à brasileira	Perna de frango grelhadas	Feijoada vegetariana	Arroz e legumes	Fruta da época
7	6ªF	Sopa de couve coração	Empadão de atum	Red fish no forno	Empadão de legumes	Puré / batata assada / couve bruxelas	Mousse de chocolate/ fruta
10	2ªF	Sopa de couve-flor	Chili de vitela	Peru corado	Quiche de milho e espinafres	Arroz / legumes salteados / salada de alface e tomate	Fruta da época
11	3ªF	Creme de abóbora e coentros	Salada de salmão e pescada com espirais	Pescada assada no forno	Folhado de legumes com feijão	Batata / macedónia / salada de alface e tomate	Gelatina/Fruta
12	4ªF	Sopa de espinafres	Carne de porco à alentejana	Fêveras de porco grelhadas	Cubos de soja à portuguesa com legumes	Batata cubos / batata cozida / feijão-verde / salada de alface e tomate	Fruta da época
13	5ªF	Creme de cenoura	Frango assado com farinheira	Perna de frango assado	Quinoa salteada com grão e mistura de vegetais	Esparguete / arroz / brócolos	Fruta da época
14	6ªF	Sopa de feijão-verde	Barrinhas de pescada	Posta de badejo no forno	Omelete de salsa	Arroz de cenoura / brócolos	Leite creme/Fruta
17	2ªF	Sopa de espinafres	Hambúrguer de bovino	Vitela cozida simples	Curgete recheada	Massa cotovelinhos / batata / lombardo	Fruta da época
18	3ªF	Sopa de alho-francês	Filetes de pescada dourados	Pescada grelhada	Espiritual de legumes	Arroz de tomate / couve-coração	Gelatina/Fruta
19	4ªF	Creme de legumes	Carbonara	Frango grelhado	Caril de grão com espinafres	Esparguete / salada de alface e pepino	Fruta da época
20	5ªF	Sopa de abóbora	Arroz de aves	Peru corado	Arroz salteado com mix de feijão	Arroz / legumes salteados	Fruta da época
21	6ªF	Juliana	Paloco à gomes de sá	Abrótea estufada ao natural	Legumes à gomes de sá com cogumelos	Batata / cenoura / feijão verde	Pudim de pão/Fruta
24	2ªF	Sopa de feijão-verde	Almôndegas de bovino estufadas	Bife de frango grelhado	Bolonhesa de soja	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	Fruta da época
25	3ªF	Creme de cenoura	Pataniscas de bacalhau	Bacalhau fresco	Favas guisadas com ovo mexido e pão torrado	Arroz de tomate / batata / cenoura	Gelatina/Fruta
26	4ªF	Caldo verde	Frango estufado	Frango grelhado	Quiche de espinafres	Massa meada / cenoura / feijão e salada	Fruta da época
27	5ªF	Creme de legumes	Jardineira de carnes	Peru corado ao natural	Crepe de legumes	Batata / arroz / legumes salteados	Fruta da época
28	6ªF	Sopa de penca	Pescada em cama de espinafres	Pescada cozida	Parrilhada de legumes	Arroz / espinafres e couve-flor	Bolo de chocolate/Fruta
31	2ªF	Creme de legumes	Rolo de peru no forno com molho de tomate	Frango corado simples	Hambúrguer de espinafres	Massa espiral / cubinhos de brócolos	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.