

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

20 a 23 de dezembro de 2021

Segunda-feira

Sopa Juliana

Prato Douradinhos no forno com arroz de espinafres e salada de beterraba, tomate, pepino^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}

Vegetariano Arroz de espinafres, feijão, milho e cenoura e salada de beterraba, tomate e pepino

Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

Sopa Alho francês

Prato Frango com tomate, macedónia e esparguete^{1,3}

Vegetariano Bolonhesa de lentilhas com macedónia e esparguete^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Grão com espinafres

Prato Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos⁴

Vegetariano Ovo cozido com batata, cenoura e brócolos³

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Creme de cenoura com couve-flor

Prato Arroz à Valenciana (porco, frango, cenoura e ervilhas) e salada de alface

Vegetariano Arroz à Valenciana vegetariano (soja, cenoura e ervilhas) e salada de alface^{1,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Abóbora com massinhas^{1,3}

Prato Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) e salada de tomate^{1,4,7}

Vegetariano Gratinado de seitan, batata, alho francês e curgete e salada de e tomate^{1,6}

Sobremesa Fruta da época

EMENTA

JARDIM-DE-INFÂNCIA E 1º CICLO

27 a 30 de dezembro de 2021

Segunda-feira

Sopa Macedónia

Prato Esparguete à bolonhesa com cenoura e alho francês e salada de couve e couve roxa^{1,3}

Vegetariano Bolonhesa de soja com cenoura e alho francês e salada de couve e couve roxa^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Terça-feira

Sopa Agrião

Prato Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) e salada de tomate e pepino⁴

Vegetariano Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) e salada de tomate e pepino^{1,6,10,11}

Sobremesa Fruta da época

Quarta-feira

Sopa Caldo verde¹

Prato Tiras de peito de peru com cenoura, cogumelos e espirais e salada de nabo e cenoura^{1,3}

Vegetariano Nacos de soja com cenoura, cogumelos e espirais e salada de nabo e cenoura^{1,3,6,8,11}

Sobremesa Fruta da época

Quinta-feira

Sopa Feijão com espinafres

Prato Pescada à Brás (com alho francês) e salada de alface, beterraba e couve^{3,4,5,6}

Vegetariano Alho francês à Brás e salada de alface, beterraba e couve^{3,5,6}

Sobremesa Fruta da época

Sexta-feira

Sopa Creme de ervilhas com coentros

Prato Feijoada à Transmontana c/ arroz branco

Vegetariano Feijoada vegetariana c/ arroz branco

Sobremesa Fruta da época