



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres	5º, 6º, 8º e 9º anos)
	<i>Carne</i>	Esparguete à Bolonhesa / Pizza Marguerita (só para os alunos dos	
	<i>Peixe</i>	Filetes de peixe dourados com arroz de tomate e salada	
	<i>Dieta</i>	Hambúrguer grelhado com esparguete e legumes salteados	
	<i>Sobremesa</i>	logurte / Fruta da época / Gelado	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de legumes	
	<i>Carne</i>	Strogonoff de porco com arroz e salada	
	<i>Peixe</i>	Peixe assado no forno com batata assada	
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / Arroz doce	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Lavrador	1º ciclo e 7º ano)
	<i>Carne</i>	Esparguete à Bolonhesa / Pizza Marguerita (só para os alunos dos	
	<i>Peixe</i>	Massada de peixe à Pescador	
	<i>Dieta</i>	Frango cozido com arroz de legumes	
	<i>Sobremesa</i>	logurte / Fruta da época	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia	
	<i>Carne</i>	Perna de porco assada com massa espiral e salada	
	<i>Peixe</i>	Rissóis de camarão com arroz e salada	
	<i>Dieta</i>	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos	
	<i>Sobremesa</i>	Gelatina / logurte / Fruta da época	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de vegetais	
	<i>Carne</i>	Omolete de fiambre com batata pala-pála	
	<i>Peixe</i>	Arroz de atum com salada mista	
	<i>Dieta</i>	Frango corado com esparguete e salada	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte	