

## Ementa primária (2 opções) – Outubro 2018 - Abril 2019

<b>Semana 1</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
29/10/18 19/11/18 10/12/18 14/1/19 04/02/19 04/03/19 25/03/19	Frango de churrasco Batatas aos cubos	Carne de vaca assada, bolinho de Yorkshire, batatas assadas, molho	Folhado de salsicha, puré de batata	Frango assado, batatas assadas, molho	Douradinhos de peixe Batatas fritas e molho de tomate
	Macarrão de queijo Palito de pão com alho	Carne picada quorn, bolinho de Yorkshire, batatas assadas, molho	Pizza margarita	Salsichas vegetarianas, batatas assadas, molho	Folhado de vegetais acarilados Batatas fritas
	Feijão verde	Trio de vegetais	Ervilhas e milho	Cenoura e nabo da época, brócolos	Ervilhas ou feijão à inglesa
	Gelado, smoothies, pirolito de maçã	Bolo de chocolate e tangerina	Biscoito de cereais e frutas (flapjack)	Mini biscoito e fruta fatiada	Escolha de sobremesas frias mistas
<b>Semana 2</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
05/11/18 26/11/18 17/12/18 21/01/19 11/02/19 11/03/19 01/04/19	Frango grelhado Batatas aos cubos	Porco assado, batatas assadas, molho	Salsicha Quorn grelhada, Puré de batata	Frango assado, batatas assadas & molho	Peixe empanado Batatas fritas e molho de tomate
	Massa de tomate à italiana Palito de pão com alho	Folhado de salsicha vegetariano, batatas assadas, molho	Pizza margarita	Massa de tomate e vegetais Pão de alho	Caril de batata doce e lentilhas, arroz, pão naan
	Ervilhas	Trio de vegetais	Macedónia de feijão-verde e milho	Macedónia de palitos de cenoura e floretes de brócolos	Ervilhas ou feijão à inglesa
	Gelado, smoothies, pirolito de maçã	Bolinho de maçã, amora e aveia	Escolha de sobremesas frias mistas	Mini biscoito e fruta fatiada	Bolo de outono
<b>Semana 3</b>	<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
12/11/18 03/12/18 07/01/19 28/01/19 25/02/19 18/03/19	Salsicha de porco, puré de batata, molho	Carne de vaca assada, bolinho de Yorkshire, batatas assadas, molho	Salmão Bubble Batatas aos cubos	Porco assado, batatas assadas, molho	Douradinhos de peixe, batatas fritas e molho de tomate
	Panadinhos Quorn, puré de batata, molho	Salsichas vegetarianas com massa no forno (toad in the hole), batatas assadas, molho	Pizza margarita	Korma Quorn, arroz e pão naan	Almôndegas vegetarianas, em molho de tomate com massa
	Floretes de brócolos	Trio de vegetais	Macedónia de ervilhas e milho	Couve e cenoura da época	Ervilhas
	Gelado, smoothies, pirolito de maçã	Crumble de maçã com especiarias	Biscoitos sablé	Brownie de chocolate	Escolha de sobremesas frias mistas

## Ementa primária (2 opções) – Outubro 2018 - Abril 2019

Sobremesa alternativa	Banana, maçã, laranja, iogurte orgânico, pote de arroz, pote de fruta, queijos e biscoitos, sumo de fruta, gelatina ou smoothies
Artigos disponíveis diariamente	Pão, salada