

## Portuguese: Cardápio do Primário – Abril - Outubro de 2022

Semana 1	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Semana Começando em: Abril 25 Maio 16 Junho 13 Julho 4 Agosto 29 Setembro 19 Outubro 10	V Quiche de legumes de verão com batatas	V Macarrão com molho de tomates	V Pizza Marguerita	Vg Folhado de salsicha vegetariana	V Quesadilla de tomate e queijo cheddar de Somerset
	*Salsichas de porco com purê de batatas e molho	Filet de frango ao churrasco com batatas picadas	Bolha de salmão	Frango assado com recheio	“Dedos” de peixe assados
	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada e batatas cortadas em rodelas	ACOMPANHAMENTO Batatas assadas, legume do dia e molho	ACOMPANHAMENTO Servido com batatas fritas, legume do dia ou salada
	PARA TERMINAR - Sobremesa Sorvete/ gelado com uma seleção de fruta	PARA TERMINAR - Sobremesa Bolacha de gengibre recém-assada	PARA TERMINAR – Sobremesa Bolo Victória (bolo comum com geléia de morangos)	PARA TERMINAR – Sobremesa Brownie de chocolate	PARA TERMINAR – Sobremesa Uma seleção de sobremesas
Semana 2	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Semana Começando em: Maio 2 Maio 23 Junho 20 Julho 11 Setembro 5, 26 Outubro 17	Vg Bolonhesa Vegana	V Fajita de ‘Quorn’ e legumes	V Pizza Marguerita com batatas picadas	V Coroa de massa de ‘Quorn’ e alho-poró	V Lasanha de legumes
	Rolo de Linguíça de porco com purê de batatas	Nuggets de frango	Curry de frango com mistura de arroz integral e branco	Carne fatiada e “Yorkshire pudding”(massa assada feita com farinha, ovos e leite)	Peixe empanado assado e batatas fritas
	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Batatas cortadas em rodelas, legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Batatas assadas, legume do dia e molho	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada
	PARA TERMINAR – Sobremesa Sorvete/ Gelado servido com uma seleção de fruta	PARA TERMINAR – Sobremesa Bolacha amanteigado recém - assado	PARA TERMINAR - Sobremesa Barrinha de aveia com banana	PARA TERMINAR - Sobremesa Bolo de maçã	PARA TERMINAR - Sobremesa Uma seleção de sobremesas
Semana 3	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
Semana Começando em: Maio 9 Junho 6, 27 Julho 18 Setembro 12 Outubro 3	V Macarrão com queijo cheddar de Somerset	Vg Goujon de legumes e batatas picadas	V Pizza Marguerita com batatas cortadas em rodelas	V Salchichas vegetarianas e “Yorkshire pudding” (massa assada feita com farinha, ovos e leite)	Vg Curry de batata doce e lentilha com uma mistura de arroz integral e branco
	Hamburger de carne no pão com batatas caseiras em rodelas	Espaguete com almôndegas de peru	Filet de frango caribenho frutado com arroz de coco	Porco fatiado e “Yorkshire pudding” (massa assada feita com farinha, ovos e leite)	“Dedos” de peixe assados com batatas fritas
	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada	ACOMPANHAMENTO Batatas assadas, legume do dia e molho	ACOMPANHAMENTO Legume do dia ou salada

## Portuguese: Cardápio do Primário – Abril - Outubro de 2022

	PARA TERMINAR - Sobremesa Sorvete / Gelado servido com uma seleção de fruta	PARA TERMINAR - Sobremesa Bolacha de aveia recém - assada	PARA TERMINAR - Sobremesa “Eton mess” (suspiro com morangos e crème de leite)	PARA TERMINAR - Sobremesa Bolo de cenoura com cobertura	PARA TERMINAR - Sobremesa Uma seleção de sobremesas
Opções disponíveis diariamente	Pão do dia (fatiado, pãozinho, achatado, pão de alho, ou focaccia), seleção de saladas				
Opções alternativas de sobremesa	Frutas frescas, iogurtes, queijo e bolachas				