

Menu Padrão da Escola Primária de Abril a Outubro 2021

Semana 1	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana começando: 19/04/21 10/05/21 07/06/21 28/06/21 19/07/21 13/09/21 04/10/21	Linguiça de porco, purê de batatas e molho	Curry de frango com uma mistura de arroz integral e branco	Bolinho de peixe artesanal	Carne fatiada e pudim Yorkshire	Fatias de peixe cozido e batatas fritas
	✓ Nhoque em molho de tomate, manjericão e espinafre	✓ Omelete de ovos caipira com cubos de batatas	✓ Pizza Margherita	Vg Pastel assado de massa folhada recheado com legumes	✓ Lasanha de legumes ao forno
	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação e fatias de batatas onduladas	Seleção de legumes da estação, batatas assadas e molho	Feijão cozido ou ervilhas
	Sorvete	Biscoito fresco	Pote de frutas a granel e iogurte	Bolo de maçã	Uma opção de sobremesa gelada
Semana 2	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana começando: 26/04/21 17/05/21 14/06/21 05/07/21 30/08/21 20/09/21 11/10/21	Enrolado de linguiça de porco com batatas cortadas em cubos	Espaguete de carne Bolonhesa	Fatia de salmão empanado	Frango assado e pudim Yorkshire	Peixe empanado e assado
	✓ Macarrão ao molho de tomate	Vg Hambúrguer de legumes com fatias de batatas caseiras	✓ Pizza Margherita	✓ Salsichas vegetarianas e pudim Yorkshire	✓ Queijo cheddar Somerset e Quesadilla de tomate
	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação e fatias de batatas onduladas	Seleção de legumes da estação, batatas assadas e molho	Feijão cozido ou ervilhas e batatas fritas

Menu Padrão da Escola Primária de Abril a Outubro 2021

	Sorvete	Biscoito fresco	logurte congelado de frutas	Bolinho de banana	Uma opção de sobremesa gelada
Semana 3	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Semana começando: 03/05/21 24/05/21 21/06/21 12/07/21 06/09/21 27/09/21 18/10/21	Frango marinado em molho para churrasco servido com uma mistura de arroz integral e branco	Hambúrguer de carne bovina em pão caseiro	Macarrão ao forno com atum e milho verde	Linguiça assada na massa	Fatias de peixe assado
	V Macarrão ao forno com queijo cheddar Somerset	V Quiche de legumes de verão	V Pizza Margherita com batatas cortadas em cubos	V Filé de Quorn	Vg Batata doce e curry de lentilhas com uma mistura de arroz integral e branco
	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação e fatias de batatas onduladas	Seleção de legumes da estação	Seleção de legumes da estação, batatas assadas e molho	Feijão cozido ou ervilhas e batatas fritas
	Sorvete	Biscoito fresco	Pão doce de maçã com cobertura de glacê	Brownie de chocolate	Uma opção de sobremesa geladas

V = Vegetariano

Vg = Vegano