

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Lombardo e cenoura (Juliana)
	<b>Prato</b>	Almôndegas estufadas com esparguete e salada de tomate, pepino e couve roxa
	<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de tomate, pepino e couve roxa
	<b>Vegetariano</b>	Cogumelos estufados com tomate, esparguete e salada de tomate, pepino e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de courgette
	<b>Prato</b>	Bacalhau com batata, grão, ovo, brócolos, cenoura e nabo cozidos
	<b>Dieta</b>	Bacalhau cozido com batata cozida, brócolos, cenoura e nabo cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Salada de grão, batata, brócolos, cenoura e nabos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão encarnado com cenoura
	<b>Prato</b>	Arroz de Frango e salada de alface, beterraba e cenoura
	<b>Dieta</b>	Arroz de Frango simples, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	<b>Vegetariano</b>	Feijão catarino estufado com tomate, curgete e cenoura com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada no forno com puré de batata, couve-de-bruxelas, cenoura cozida e milho
	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno com batata cozida, couve-de-bruxelas, cenoura cozida e milho
	<b>Vegetariano</b>	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina vegetal morango
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Agrião
	<b>Prato</b>	Carne de porco assada (fatiada) com massa espiral e salada de beterraba, alface e tomate
	<b>Dieta</b>	Febra de porco grelhada com massa espiral e salada de beterraba, alface e tomate
	<b>Vegetariano</b>	Esparguete à bolonhesa (soja, tomate, cogumelos, pimento) e salada de beterraba, alface e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Couve-flor
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão frade , batata e ovo e salada de alface, tomate e cenoura
	<b>Dieta</b>	Abrótea cozida, batata cozida e feijão verde, nabo e milho
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com espinafres, batata cozida e salada de pepino, milho e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Grão com hortaliça
	<b>Prato</b>	Perna Perú assada com laranja, arroz branco e couve-de-bruxelas, feijão verde e cenoura cozida
	<b>Dieta</b>	Bife de Perú grelhado com arroz branco e couve-de-bruxelas, feijão verde e cenoura cozida
	<b>Vegetariano</b>	Feijão frade estufado com milho, courgette, cenoura e couve-flor cozidos e arroz branco.
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato</b>	Salada de Salmão com massa espiral, cenoura, brócolos e courgette cozida
	<b>Dieta</b>	Salada de Salmão com massa espiral, cenoura, brócolos e courgette cozida
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de grão com arroz de legumes (cenoura, brócolos e curgete)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Prato</b>	Jardineira de carne de porco e salada de pepino, beterraba ralada e couve roxa
	<b>Dieta</b>	Peito de frango estufado simples com esparguete e salada de pepino, beterraba ralada e couve roxa
	<b>Vegetariano</b>	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Cenoura com agrião
	<b>Prato</b>	Pescada assada no forno (posta), com arroz de cenoura e couve-flor, cenoura e nabo cozidos
	<b>Dieta</b>	Pescada assada no forno simples (posta), com arroz de cenoura e couve-flor, cenoura e nabo cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Cogumelos estufados com feijão verde, milho e cenoura, puré de batata e couve-flor, cenoura e nabos cozidos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Maçã assada

MUNICÍPIO DE TORRES NOVAS  
EMENTA ESCOLAR

1 a 5 de OUTUBRO

DIA	PRATO	ALMOÇO
FEIR	<b>Sopa</b>	Couve Portuguesa
	<b>Prato</b>	Febra de porco grelhada com esparguete e salada de tomate, couve roxa e pepino
	<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de tomate, couve roxa e pepino
	<b>vegetarian</b>	Bifes de tofu com arroz de legumes (couve e cenoura) e salada de tomate, couve roxa e pepino
	<b>obremes</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)

FEIR	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Migas de paloco estufado com batata assada, couve lombardo e cenoura
	<b>Dieta</b>	Corvina estufada com legumes (lombardo, cenoura e nabo cozida) com batata cozida
	<b>vegetarian</b>	Lasanha de legumes (tomate, cenoura, beringela, curgete e cogumelos) e salada de cenoura, pepino e couve roxa
	<b>obremes</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)

FEIR	<b>Sopa</b>	Alho francês (inteiro)
	<b>Prato</b>	Carne de vaca e porco estufada com feijão encarnado, couve portuguesa, cenoura e nabo e arroz branco
	<b>Dieta</b>	Coelho estufado simples com arroz branco e couve portuguesa cozida, cenoura e nabo
	<b>vegetarian</b>	Feijão encarnado estufado com couve lombarda, cenoura, arroz branco e salada de tomate, rabanete e alface
	<b>obremes</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)

FEIR	<b>Sopa</b>	Feijão branco com nabiças
	<b>Prato</b>	Peixe espada grelhado com batata, feijão verde cozido, milho e courgette cozida
	<b>Dieta</b>	Peixe espada grelhado com batata, feijão verde cozido, milho e courgette cozida
	<b>vegetarian</b>	Caril de grão com arroz branco e salada de beterraba, alface e milho
	<b>obremes</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / logurte de aromas

FEIR	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Prato</b>	Arroz de pato e salada de cenoura, alface e rabanete
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com arroz branco e salada de cenoura, alface e rabanete
	<b>vegetarian</b>	Favas estufadas com cogumelos, batata e courgete, couve flor e cenoura cozida
	<b>obremes</b>	Fruta da época (mínimo 3 variedades)

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Puré de legumes (brócolos, alho francês e cenoura)
	<b>Prato</b>	Barrinhas de pescada panadas (no forno) com arroz de cenoura e ervilhas e salada de tomate, alface e beterraba
	<b>Dieta</b>	Arinca estufada simples com arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba
	<b>Vegetariano</b>	Seitan de cebolada com arroz de cenoura e ervilhas com brócolos
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Nabiça
	<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e pepino
	<b>Dieta</b>	Bife de frango com esparguete, salada de alface e tomate
	<b>Vegetariano</b>	Grão estufado com batata, cenoura e salada de alface, pepino e milho
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato</b>	Salada de abrótea com batata, brócolos, cenoura e courgette cozida
	<b>Dieta</b>	Salada de abrótea com batata, brócolos, cenoura e courgette cozida
	<b>Vegetariano</b>	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de alface
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos com massa espiral e salada de cenoura ralada, couve roxa e pepino
	<b>Dieta</b>	Tirinhas de peru estufadas com simples com massa espiral e salada de cenoura ralada, couve roxa e pepino
	<b>Vegetariano</b>	Massa espiral gratinada com milho, brócolos, cenoura e tomate, salada de alface e beterraba
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão catarino com lombardo
	<b>Prato</b>	Atum (posta) no forno com puré de batata, couve-flor, cenoura e nabo cozido
	<b>Dieta</b>	Maruca assada simples (posta) no forno com batata cozida, couve-flor, cenoura e nabo cozido
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com milho e courgette, cenoura e couve-flor cozida e arroz branco
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)

DIA	PRATO	ALMOÇO
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Ovo mexido com arroz de ervilhas, cenoura e milho, salada de couve roxa, alface e rúcula
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com com arroz de cenoura, salada de couve roxa, alface e rúcula
	<b>Vegetariano</b>	Cogumelos estufados com milho, tomate, esparguete e salada de tomate, pepino e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Puré de cenoura e grelos
	<b>Prato</b>	Badejo cozido (posta) com batata, brócolos, cenoura e couve-flor cozida
	<b>Dieta</b>	Badejo cozido (posta) com batata, brócolos, cenoura e couve-flor cozida
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de legumes (batata, ervilha, feijão verde, cenoura, tomate, pimento e grão)
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Leite creme
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas
	<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada com arroz branco, couve-de-bruxelas, courgette e cenoura cozida
	<b>Dieta</b>	Lombinho de porco assado simples, arroz branco, couve-de-bruxelas, courgette e cenoura cozida
	<b>Vegetariano</b>	Feijão branco estufado com tomate, arroz branco e couve-de-bruxelas, courgette e cenoura cozida
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Couve flor e cenoura
	<b>Prato</b>	Massa de peixe (maruca) com salada tomate, alface e couve roxa
	<b>Dieta</b>	Maruca assada simples com batata assada e salada de tomate, alface e couve roxa
	<b>Vegetariano</b>	Feijão verde estufado com tomate e ervilhas com arroz branco e salda de tomate, alface e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de alho, salada de alface, tomate e milho
	<b>Dieta</b>	Peru estufado simples com arroz de alho com couve, cenoura e nabo cozidos
	<b>Vegetariano</b>	Chili vegetariano, arroz branco e salada de milho, pepino e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)