EMENTA

Ano letivo 2020/2021, 4ª semana *março*

22 SEGUNDA		**Pão**	mistura, fateado meio sal
		Sopa	Creme de alho francês
		Prato	Empadão de Atum com espinafres e cenoura ralada
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	**Restrição**	Abrotea com puré de batata e cenoura cozida
		Vegetariano	*Empadão de legumes (curgete,cenoura, feijão verde) com soja granulada*
23 TERÇA		**Pão**	mistura, fateado meio sal
		Sopa	Creme de beringela c/ cenoura palitada
		Prato	Peito de peru aos cubos com cogumelos e arroz branco e salada de tomate, couve roxa e cebola
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	**Restrição**	Peito de peru estufado simples aos cubos com arroz branco e salada de tomate
		Vegetariano	*Risoto de milho e cogumelos e salada de tomate, couve roxa e cebola*
24 QUARTA		**Pão**	mistura, fateado meio sal
		Sopa	base de abobora e cebola com agrião inteiro
		Prato	Tintureira no forno com pimento verde e batata corada e couve flor e cenoura
		Sobremesa	salada de frutas
	Dieta	**Restrição**	Tintureira no forno ao natural com batata assada e couve flor e cenoura
		Vegetariano	*Seitan assado no forno com pimentos e batata corada e couve flor e cenoura*
25 QUINTA		**Pão**	mistura, fateado meio sal
		Sopa	base de batata e curgete com couve portuguesa ripada (caldo verde)
		Prato	Almondegas de vitela em molho de tomate com esparguete e salada de alface, milho e rucula
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	**Restrição**	Almondegas de vitela estufadas simples com esparguete e salada de alface
		Vegetariano	*Almondegas de feijão e aveia em molho de tomate com esparguete e salada de alface, milho*
26 SEXTA		**Pão**	mistura, fateado meio sal
		Sopa	base de nabo e beterraba com ervilhas inteiras
		Prato	Pescada cozida com ovo cozido e batata e brocolos e cenoura
		Sobremesa	fruta da época
	Dieta	**Restrição**	Pescada cozida com batata e brocolos e cenoura
		Vegetariano	*Salada de brocolos,cenoura, batata com ovo cozido*

Esta EMENTA pode sofrer alterações por motivos alheios à nossa vontade, nomeadamente indiponibilidade momentânea de matéria prima.

Instituto para o desenvolvimento ideia
Av. Padre Agostinho Pereira da Silva, nº 920
2785-625 S. Domingos de Rana
educativo integrado na opção

A Direção: _____