



MENU I

**ANO LETIVO 2018/2019
DE SETEMBRO A DEZEMBRO**



2.ª feira	*Sopa de beterraba	*Arroz integral com cenoura, ovos mexidos e molho de levedura *Salada de brócolos
3.ª feira	*Sopa de nabiças	*Bolonhesa de grão com massa espiral (grão, cogumelos, cenoura e tomate) *Salada de alface
4.ª feira	*Creme de abóbora com millet	*Arroz à valenciana com salsicha de tofu *Salada de alface
5.ª feira	*Sopa de legumes da época	*Massa espiral com cogumelos, acelgas ou espinafres e creme de aveia
6.ª feira	*Creme de cenoura com flocos de aveia	*Feijoada com arroz integral (feijão encarnado ou manteiga, cenoura, couve e arroz basmati)

- ❖ Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo na nossa escola.



escola
jardim
do monte

MENU II

**ANO LETIVO 2018/2019
DE SETEMBRO A DEZEMBRO**



2.ª feira	*Sopa de couve flor	*Tofu mexido com arroz integral *Salada de alface
3.ª feira	*Creme de nabo	*Arroz branco basmati com legumes no forno *Salada de alface
4.ª feira	*Creme de alho francês com <i>millet</i>	* Ministrone (feijão encarnado, batata doce, cenoura, abóbora)
5.ª feira	*Sopa de legumes da época	*Batatas à Gomes de Sá e ovo cozido *Salada de brócolos
6.ª feira	*Creme de brócolos com flocos de aveia	*Gratinado de massa com legumes e lentilhas (tomate, abóbora, alho francês, curgete, lentilha coral e queijo ralado)

❖ Este menu poderá sofrer alterações por falta de algum dos ingredientes mencionados (que não existam em stock) ou ainda em algum dia festivo na nossa escola.