



Ementa Sustentável

Planeamento



Almoço

SOPA

Sopa com legumes da época (curgete, ervilhas, favas, alho-francês, cenoura, cebola, nabiças, couve)

PRATO CARNE

Frango estufado com legumes da época e arroz

PRATO VEGETARIANO

Bolonhesa de lentilhas com cogumelos

LEGUMES

Alface, tomate, pepino, cenoura raspada

SOBREMESA

Fruta da época

Lanches

OPÇÃO 1

iogurte sólido natural
Panquecas de banana (1 ovo + 1 banana + 2 colheres de sopa de farinha de aveia + canela q.b. + raspas de limão q.b. + 2 colheres de sopa de leite magro)

OPÇÃO 2

Tortilhas de arroz ou milho sem sal com manteiga de amendoim e rodela de banana
iogurte líquido

OPÇÃO 3

1 peça de fruta da época
Frutos gordos (nozes, amêndoas ou avelãs ou cajus ou amêndoas)

OPÇÃO 4

Sandesh de pão escuro com ingredientes simples:

- Pão fresco escuro
- Húmus, abacate ou queijo fresco
- Tomate, espinafres ou cenoura ralada

OPÇÃO 4

1 fatia de bolo de maçã
Limonada com hortelã e canela

