



Propostas da Chef Ana Bernardes

Menu de outono

Sopa: Creme de agrião

Prato principal: Frango assado no forno com ervas e limão, com arroz de abóbora, alho francês e couve-de-bruxelas

Salada: Salada de alface, maçã, cenoura e nozes com molho de mostarda e mel

Sobremesa: Bolo de tabuleiro de banana

Sumo: Laranja e maçã

Menu de inverno

Sopa: Creme de abóbora e cogumelos

Prato principal: Empadão de batata-doce com carne de vitela picada em molho de legumes e ervas aromáticas (cenoura, acelgas, brócolos, coentros manjeriço e cebolinho)

Salada: Salada de couve roxa, maçã, beterraba, coentros e molho de iogurte e mel

Sobremesa: *Crumble* de flocos de aveia e frutas (maçãs ou pêras demasiado maduras)

Sumo: Laranja e pêra

Menu de primavera

Sopa: Creme de courgette

Prato principal: Couscous verde (ervilhas, brócolos, coentros e hortelã) acompanhada de filetes de perca cozida ao vapor com molho de courgette, limão e coentros

Salada: Salada de agrião, pepino, e cenoura com molho de azeite e limão

Sobremesa: Taça de iogurte com tangerina, kiwi, corn flakes sem açúcar e mel

Sumo: Sumo de cenoura

Menu de verão

Sopa: Gaspacho

Prato principal: Salada fria de batata, atum, ovo cozido, brócolos, grão e beterraba com molho de iogurte, abacate, salsa e cebolinho.

Salada: Salada de alface, cenoura e pepino com molho de azeite, limão e cebolinho.

Sobremesa: Gelado de banana e frutas da época maduras (banana muito madura congelada, com outras frutas maduras congeladas que os alunos já não iriam consumir, processadas na liquidificadora)

Sumo: Sumo de morango