

Refeições do ano lectivo de 2021/2022
Novembro/2021

Data	Pequeno-almoço	Almoço	Sopa
01/11 (2. ^a)	Pão de iogurte / Sumo (é fornecido leite de soja com sabor a chocolate ao ensino infantil)	Arroz estufado com cogumelos <i>shitake</i> , abalone e cubos de galinha (Carne de galinha, cogumelos <i>shitake</i> , fatias de abalone, etc.)	Sopa de pêra chinesa, maçã e folha da língua do dragão
03/11 (4. ^a)	Pão com frango ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	Carne moída estufada com tomate (Carne de porco, tomate, alho, cebola, etc.)	Sopa <i>ching bo leung</i> de osso de porco e cenoura
04/11 (5. ^a)	Pão com passas / Sumo	Galinha e tofu frito cozinhados com molho de ostra (Carne de galinha, alho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
05/11 (6. ^a)	Sanduíche de fiambre e queijo / Leite meio-gordo	Massa chinesa frita ao estilo de Yangzhou (Carne de porco, cogumelos <i>shitake</i> , camarão, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de milho, cana e imperata
08/11 (2. ^a)	Pão doce / Sumo (é fornecido leite meio-gordo ao ensino infantil)	Bola de galinha com ananás (Carne de galinha, pimentão verde, pimentão vermelho, etc.)	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
09/11 (3. ^a)	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	Arroz estufado com milho e cubos de fiambre (Fiambre, grãos de milho, etc.)	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
10/11 (4. ^a)	Pão com queijo / Sumo (é fornecido leite meio-gordo ao ensino infantil)	Galinha com aipo (Carne de frango, aipo, alho, cenoura, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
11/11 (5. ^a)	Pão mexicano / Leite de soja	Carne picada cozinhada a vapor com castanhas de água e cogumelos <i>shitake</i> (Castanhas de água, cogumelos <i>shitake</i> , milho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
12/11 (6. ^a)	Sanduíche de atum e milho / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Lasanha e esparguete de carne de porco (Carne de porco, aipo, alho, cenoura, etc.)	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
15/11 (2. ^a)	Pão com salsicha / Sumo (é fornecido leite de soja com sabor a chocolate ao ensino infantil)	Cubo de galinha com tofu (Carne de galinha, tofu, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de folha de lótus e abóbora-d'água
16/11 (3. ^a)	Pão com <i>minchi</i> de porco ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	Fussilli com galinha e cogumelo em molho de alho e creme (Carne de galinha, alho, cogumelo-do-cardo, coentro, manteiga etc.)	Sopa de raiz de lótus, ostra seca, amendoim e osso de porco
17/11 (4. ^a)	Pão de laranja / Sumo (é fornecido leite meio-gordo ao ensino infantil)	Peixe doce e azedo (Peixe, açúcar, vinagre, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
18/11 (5. ^a)	Pão com frango ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	Ovo cozinhado a vapor com carne moída e <i>conpoy</i> (Carne de porco, ovo, <i>conpoy</i> , camarão, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
19/11 (6. ^a)	Sanduíche de fiambre / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Arroz estufado com ovo mexido e cubos de <i>char siu</i> (<i>Char siu</i> , ervilha, alho, ovo, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de milho, cana e imperata

Refeições do ano lectivo de 2021/2022
Novembro/2021

Data	Pequeno-almoço	Almoço	Sopa
22/11 (2. ^a)	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	Filete de peixe com milho ao estilo chinês (Peixe, milho, ovo, etc.)	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
23/11 (3. ^a)	Pão mexicano / Sumo (é fornecido leite de soja com sabor a chocolate ao ensino infantil)	Esparguete com salsicha <i>cocktail</i> em molho de tomate (Salsicha <i>cocktail</i> de queijo e carne de porco, molho de tomate, etc.)	Sopa de raiz de kudzu, cenoura, feijão-arroz e osso de porco
24/11 (4. ^a)	Pão com passas / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Cubo de galinha estuado com fungo preto e pasta de soja fermentada (Carne de galinha, alho, fungo preto, etc.)	Sopa de folha de lótus e abóbora-d'água
25/11 (5. ^a)	Pão de iogurte / Sumo	Lombo de porco estufado com tomate (Carne de porco, cebola, alho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de cenoura, nabo verde e patas de galinha
26/11 (6. ^a)	Sanduíche de atum / Leite de soja com baixo teor de açúcar	Arroz estufado ao estilo de Cantão (Fiambre, ervilha, camarão, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
29/11 (2. ^a)	Pão doce / Sumo (é fornecido leite meio-gordo ao ensino infantil)	Bola de galinha com ananás (Carne de galinha, pimentão verde, pimentão vermelho, etc.)	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
30/11 (3. ^a)	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	Arroz estufado com milho e cubos de fiambre (Fiambre, grãos de milho, etc.)	Sopa de pêra chinesa, maçã e folha da língua do dragão

Todos os almoços são servidos com uma porção de legumes sazonais saudáveis e fruta fresca cortada.

Todos os alimentos são preparados na proporção 3: 2: 1 (arroz: vegetais: carne).

Novembro de 2021
Refeições Vegetarianas

Data	Almoço
01/11 (2. ^a)	AIPO E FLOR DE CORDYCEPS FRITOS
03/11 (4. ^a)	FARELO DE GLÚTEN FRITO
04/11 (5. ^a)	RAIZ DE LÓTUS COM CENOURA E NABO FRITOS
05/11 (6. ^a)	REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
08/11 (2. ^a)	FARELO DE GLÚTEN FRITO COM TARO
09/11 (3. ^a)	LEGUMES E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
10/11 (4. ^a)	FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
11/11 (5. ^a)	REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
12/11 (6. ^a)	TOFU FRITO COM COGUMELOS ENOKI E FUNGO DA MADEIRA
15/11 (2. ^a)	AIPO E FLOR DE CORDYCEPS FRITOS
16/11 (3. ^a)	FARELO DE GLÚTEN FRITO
17/11 (4. ^a)	RAIZ DE LÓTUS COM CENOURA E NABO FRITOS
18/11 (5. ^a)	REPOLHO CHINÊS, CENOURA E FUNGOS PRETOS FRITOS
19/11 (6. ^a)	FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
22/11 (2. ^a)	FARELO DE GLÚTEN FRITO COM TARO
23/11 (3. ^a)	VEGETAIS E VERMICELLI COM TOFU FERMENTADO VERMELHO
24/11 (4. ^a)	FARELO DE GLÚTEN COM 3 TIPOS DE COGUMELOS
25/11 (5. ^a)	TOFU FRITO COM COGUMELOS ENOKI E FUNGO DA MADEIRA
26/11 (6. ^a)	AIPO E FLOR DE CORDYCEPS FRITOS
29/11 (2. ^a)	AIPO E FLOR DE CORDYCEPS FRITOS
30/11 (3. ^a)	FARELO DE GLÚTEN FRITO

Os almoços são servidos com arroz, sopa vegetariana e uma porção de fruta fresca cortada.