

**Refeições do ano lectivo de 2021/2022**  
**Dezembro de 2021**

<b>Data</b>	<b>Pequeno-almoço</b>	<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>
01/12 (4. <sup>a</sup> )	Pão com queijo / Sumo	Galinha com aipo (Carne de frango, aipo, alho, cenoura, óleo de sésamo, etc.)	Sopa <i>ching bo leung</i> de osso de porco e cenoura
02/12 (5. <sup>a</sup> )	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 cenoura, nabo verde e patas de galinha
03/12 (6. <sup>a</sup> )	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 milho, cana e <i>imperata</i>
06/12 (2. <sup>a</sup> )	Pão com salsicha / Sumo	Bola de galinha com ananás (Carne de galinha, pimentão verde, pimentão vermelho, etc.)	Sopa de tomate, batata, soja e patas de galinha
07/12 (3. <sup>a</sup> )	Pão com <i>minchi</i> de porco ao estilo taiwanês / Leite meio-gordo	<i>Fusilli</i> com galinha e cogumelo em molho de alho e creme (Carne de galinha, alho, cogumelo-do-cardo, coentro, manteiga etc.)	Sopa de raiz de <i>kudzu</i> , cenoura, feijão-arroz e osso de porco
09/12 (5. <sup>a</sup> )	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 amendoim, feijão-fradinho e patas de galinha
10/12 (6. <sup>a</sup> )	Sanduíche de fiambre / Sumo	Arroz estufado ao estilo de Cantão (Galinha, ervilha, camarão, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de figo, caroço de alperce doce e amargo
13/12 (2. <sup>a</sup> )	Pão com fiambre ao estilo taiwanês / Leite de soja	Carne de galinha guisada com patata em molho de ostra (Carne de galinha, patata, alho, gengibre, cebolinho chinês etc.)	Sopa de folha de lótus e abóbora-d'água
14/12 (3. <sup>a</sup> )	Pão mexicano / Sumo	Esparguete à bolonhesa (Carne de porco, tomate, etc.)	Sopa de raiz de lótus, ostra seca, amendoim e osso de porco
15/12 (4. <sup>a</sup> )	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 cenoura, nabo verde e patas de galinha
16/12 (5. <sup>a</sup> )	Pão de iogurte / Sumo	Carne de porco com raízes de lótus fatiadas (Carne de porco, raízes de lótus fatiadas, cebolinho chinês, alho, óleo de sésamo, etc.)	Sopa de <i>smilax glabra</i> e osso de porco
17/12 (6. <sup>a</sup> )	Sanduíche de atum / Leite de soja	Arroz estufado com cubos de galinha ao estilo de Fujian (Carne de galinha, cogumelos <i>shitake</i> , cenoura, etc.)	Sopa de milho, cana e <i>imperata</i>

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).