



EMENTA GERAL

10-mai

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Croquetes de Carne
Dieta	Bife de Perú
Vegetariana	Almondegas de Soja
Acompanhamento	Arroz Tomate/ Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

11-mai

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado C/ Batata e Brócolos
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Batata Recheada
Acompanhamento	Batata/ Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Gelatina /Fruta

12-mai

Sopa	Juliana de Legumes
Prato	Frango assado com Molho de Farinheira
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Lasanha de Legumes e Requeijão
Acompanhamento	Espirais /Arroz/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

13-mai

Sopa	Canja
Prato	Carne de Porco aos Cubos
Dieta	Carne de Vaca Simples
Vegetariana	Quiche de Brócolos
Acompanhamento	Esparguete/ Lombardo
Sobremesa	Fruta da Época

14-mai

Sopa	Alho Francês
Prato	Pescada no Forno c/ Batata Assada
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Canellones de Legumes
Acompanhamento	Batata Assada/Brócolos /Cenoura
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.



EMENTA GERAL

17-mai

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Ovos Mexidos com Salsichas
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Ervilhas com Ovo Escalfado
Acompanhamento	Esparguete/Alface, Cenoura e Tomate/ Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

18-mai

Sopa	Couve coração
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Pescada no forno Simples
Vegetariana	Hamburguer de Queijo Fresco, Aveia e Cenoura
Acompanhamento	Arroz/Batata/ Legumes Salteados
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

19-mai

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata ao Cubo/Batata Cozida/Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

20-mai

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Racho
Dieta	Frango Corado
Vegetariana	Rancho de Legumes
Acompanhamento	Massa Espiral / Brócolos Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

21-mai

Sopa	Abóbora Com Coentros
Prato	Salada de Salmão com ervas aromáticas
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Tarte com Cogumelos e Queijo Fresco
Acompanhamento	Massa Tricolor/Batata/ Macedónia
Sobremesa	Mini Tartes de Granôla/Fruta

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.



EMENTA GERAL

24-mai

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Esparguete á Carbonara
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Esparguete/Salada de couve-flor e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época

25-jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Batata / Macedónia / Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

26-mai

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Arroz de Perú no Forno
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

27-mai

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco Assada com Laranja
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Batata Assada/ Couve Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

28-mai

Sopa	Grão com Espinafres
Prato	Lasanha de Atum e Cenoura
Dieta	Pescada de Cozida
Vegetariana	Lasanha de Legumes
Acompanhamento	Batata/ Brocolos
Sobremesa	

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.



EMENTA GERAL

31-mai

Sopa	Couve Flôr
Prato	Chili com Carne de Vaca
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz/ Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da Época

01-jun

Sopa	Canja de Galinha
Prato	Hamburguer de Vitela no pão
Dieta	Escalopes de Vitela
Vegetariana	Hamburguer de Cogumelos
Acompanhamento	Batata Pala /Arroz/Salada de Alface, Milho e Tomate
Sobremesa	Gelado/ Fruta

02-jun

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Salada de Pescada
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata/ Ovo/ Feijão Verde
Sobremesa	Fruta

03-jun

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

04-jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Tiras de Pota
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Arroz de Ervilhas/ Batata
Sobremesa	Bolo de Laranja/ Fruta

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio

As dietas e o vegetariano só são servidas mediante prescrição médica ou no próprio dia, por pedido dos pais até às 09h30.

Todos os pratos são acompanhados de saladas variadas.