



EMENTA GERAL

01-jun

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

02-jun

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado no Forno com Ovo (Pescada e Abrótea)
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Batata / Macedónia /Salada alface ,couve roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

03-jun

Sopa	Juliana
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

04-jun

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata Frita /Batata cozida /Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

05-jun

Sopa	Crema de Legumes
Prato	Pizza de Atum /Cogumelos/ Queijo e Milho
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Hamburguer de Queijo Fresco, aveia e cenoura
Acompanhamento	Macedónia/Salada de Couve Bruxelas
Sobremesa	Mousse de Chocolate/ 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

08-jun

Sopa	Couve Flôr
Prato	Panados de Porco
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de Alho Francês/ Cogumelos
Acompanhamento	Esparguete/ Ervilhas/Cenoura/ Salada Beterraba e Maça
Sobremesa	Fruta da Época

09-jun

Sopa	Couve-Branca
Prato	Salada de Feijão Frade Atum e Ovo
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Batata /Brócolos e Cenoura/Salada de Alface, Milho e Tomate
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

10-jun

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

11-jun

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

12-jun

Sopa	Feijão verde
Prato	Pataniscas de Bacalhau
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Batata / Brócolos/Arroz de Feijão/ Alface, Cenoura e Tomate
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.



EMENTA GERAL

15-jun

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Strogonoff Carne de Vaca
Dieta	Perna de Frango Cozido
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

16-jun

Sopa	Crema de Ervilhas
Prato	Douradinhos no Forno
Dieta	Red-Fish Assado ao Natural
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Couve-flôr salteada
Sobremesa	Fruta da Época

17-jun

Sopa	Caldo Verde
Prato	Frango Assado
Dieta	Perú Corado Simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Batata Frita/Salada Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

18-jun

Sopa	Lombardo com Feijão
Prato	Carne de Porco á Jardineira
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Farfalle com brócolos e queijo
Acompanhamento	Batata/Cenoura/Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

19-jun

Sopa	Crema de Cenoura
Prato	Caldeirada de Bacalhau
Dieta	Filete de Salmão no Forno
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Batata/Alface/Cenoura / Tomate
Sobremesa	Bolo Mármore/ 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

22-jun

Sopa	Couve Branca
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Quiche de Cogumelos/ Brócolos/ Cenoura
Acompanhamento	Esparguete / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

23-jun

Sopa	Creme de Cenoura Com Pevide
Prato	Filetes de Pescada Panados
Dieta	Medalhões de Pescada na Grelha
Vegetariana	Legumes á Brás
Acompanhamento	Arroz/ Ervilhas / Cenoura
Sobremesa	Gelatina/Fruta

24-jun

Sopa	Sopa Alho francês
Prato	Carne de Porco Assada Com Laranja
Dieta	Perna de Perú corada
Vegetariana	Omolete de Salsa e Cebola
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz /Couves de Bruxelas Salteadas
Sobremesa	Fruta da Época

25-jun

Sopa	Canja
Prato	Arroz de Aves (Frango e Perú)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Pizza de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Chucrute
Sobremesa	Fruta da Época

26-jun

Sopa	Sopa de Macedónia
Prato	Massinha de Peixe (Pescada , Maruca e delicias mar)
Dieta	Maruca cozida
Vegetariana	Caril de grão com Legumes
Acompanhamento	Cotovelinhos / Batata cozida /Courgette /Cenoura salteada
Sobremesa	Mousse /Fruta da Época

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.