

EMENTA GERAL

02/set

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Hamburguer de Vaca com Molho de Tomate
Dieta	Perna Frango simples
Vegetariana	Legumes á brás
Acompanhamento	Massa Espiral/Arroz/Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

03/set

Sopa	Sopa de Agrião com abóbora
Prato	Pescada á Zé do Pipo
Dieta	Solha Grelhada
Vegetariana	Quiche de legumes
Acompanhamento	Batata /Legumes salteados
Sobremesa	Fruta

04/set

Sopa	Sopa de C. flor
Prato	Bifinhos de porco de cebolada
Dieta	Novilho cozido com hortelã
Vegetariana	Wrap de queijo fresco e pesto
Acompanhamento	Batata Cozida/Arroz/Macedónia
Sobremesa	Fruta da Época

05/set

Sopa	Sopa Caldo verde
Prato	Frango assado
Dieta	Frango corado simples
Vegetariana	Favas Guisadas com ovo mexido
Acompanhamento	Arroz branco /Batata corada /Espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

06/set

Sopa	Sopa de Feijão Catarino com couve coração
Prato	Salada de salmão
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Paella de legumes
Acompanhamento	Batata cozida / Macarronete/Brócolos/ alface e milho
Sobremesa	Bolo de Chocolate e Beterraba/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

09/set

Sopa	Alho Francês
Prato	Bolonhesa de carne de vaca
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Tomates recgeados com legumes(alho francês,cebola e cenoura)
Acompanhamento	Esparguete/Arroz com salsa
Sobremesa	Fruta da Época

10/set

Sopa	Creme de Abóbora com coentros
Prato	Salada de Feijão frade com Atum e Ovo
Dieta	Red fish no Forno
Vegetariana	Hamburguer de Cogumelos
Acompanhamento	Feijão frade/Batata cozida/Couve bruxelas e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

11/set

Sopa	Nabiças
Prato	Rojões estufados
Dieta	Frango cozido em caldo de louro e alecrim
Vegetariana	Carbonara de Legumes
Acompanhamento	Batata ao cubo /Arroz branco /Salada de ervilhas tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da Época

12/set

Sopa	Canja
Prato	Perna de Perú assada
Dieta	Bife de peru grelhado
Vegetariana	Beringela recheada com queijo e cenoura
Acompanhamento	Fusilli /Legumes assados(courgette,beringela e cebola) no forno
Sobremesa	Fruta da Época

13/set

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Feijoada de Manta Pota
Dieta	Filetes gratinados
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Feijão/Feijão verde
Sobremesa	Aletria/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.

EMENTA GERAL

16/set

Sopa	Creme de Favas com Hortelã
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Costeleta de porco grelhada
Vegetariana	Salada Tofú com massa cotovelos, tomate e cenoura
Acompanhamento	Arroz/ Legumes salteados(Cenoura , Lombardo e Cogumelos)
Sobremesa	Fruta da Época

17/set

Sopa	Juliana
Prato	Meia desfeita de bacalhau
Dieta	Solha grelhada
Vegetariana	Empadão de Soja e Frutos Secos
Acompanhamento	Grão/ Batata/Arroz e Bróculos
Sobremesa	Fruta da Época

18/set

Sopa	Aveludado de Couve Flôr
Prato	Frango de Tomatada
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Hamburguer de Aveia ,Cenoura e Queijo fresco
Acompanhamento	Arroz / Lombardo / Vegetais estufados (couve lombardo e cenoura) com molho de Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

19/set

Sopa	Feijão verde
Prato	Bifanas de Porco Estufadas
Dieta	Perna de Perú no forno
Vegetariana	Cuscus com Legumes (ervilhas, milho,cenoura)
Acompanhamento	Fusilli Tricolor/Arroz/ Esparregado
Sobremesa	Fruta da Época

20/set

Sopa	Sopa de Lombardo com Feijão Vermelho
Prato	Omolete de queijo e salsa no forno
Dieta	Maruca cozida
Vegetariana	Omolete de queijo e salsa no forno
Acompanhamento	Batata cozida/Arroz/ Couve flôr e cenoura
Sobremesa	Gelatina/ 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.

EMENTA GERAL

23/set

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Almondegas de Aves (frango e peru)
Dieta	Carne vaca estufada
Vegetariana	Rancho Vegetariano
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Maça e Beterraba
Sobremesa	Fruta da Época

24/set

Sopa	Creme de Bróculos
Prato	Filetes Pescada Panados no Forno
Dieta	Filetes gratinados
Vegetariana	Pizza Alho Francês, Ananás ,queijo e pimentos
Acompanhamento	Arroz de feijão/Batata cozida/courgete e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

25/set

Sopa	Grão com Espinafres
Prato	Carne de Porco Assada com Ananás
Dieta	Perú estufado simples
Vegetariana	Caril de lentilhas e c. flor
Acompanhamento	Batata/ Arroz/Couve de Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

26/set

Sopa	Courgete
Prato	Arroz de Aves á Portuguesa (Frango e peru aos cubinhos)
Dieta	Frango cozido com Ervas Aromática
Vegetariana	Almondegas de sojacom molho de tomate
Acompanhamento	Arroz/Batata doce/ couve coração e abóbora aos cubos
Sobremesa	Fruta da Época

27/set

Sopa	Creme de alface
Prato	Rissois de pescada
Dieta	Pescada no forno
Vegetariana	Feijoada de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Cenoura / brócolos e tomate assados com alho
Sobremesa	Bolo de Laranja/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.



EMENTA GERAL

30/set

Sopa	Camponesa
Prato	Salteado de Esparguete, fiambre, cogumelos e ovo
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Esparguete/ Arroz/Bróculos
Sobremesa	Fruta da Época

01/out

Sopa	Caldo Verde
Prato	Salada de Salmão
Dieta	Salmão grelhado com limão
Vegetariana	Estufado de cogumelos com legumes e batata doce
Acompanhamento	Espirais/ Batata cozida/ Macedónia
Sobremesa	Gelatina/Fruta

02/out

Sopa	Abóbora com coentros
Prato	Panadinhos de Porco
Dieta	Carne de Vaca estufada ao Natural
Vegetariana	Qiche de Bróculos e cenoura
Acompanhamento	Arroz de ervilhas/Esparguete/courgete salteada com oregãos
Sobremesa	Fruta da Época

03/out

Sopa	Nabiças com feijão branco
Prato	Perna de Frango Assada
Dieta	Frango Assado ao natural
Vegetariana	Carbonara de Legumes
Acompanhamento	Batata/ Arroz/Couve de Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

04/out

Sopa	Creme de alface
Prato	Empadão de Atum com Legumes(Puré no Porto)
Dieta	Pescada cozida com Ovo
Vegetariana	Beringela Recheada com soja e Legumes
Acompanhamento	Puré/Batata/Cenoura/Feijão Verde
Sobremesa	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.