



EMENTA INFANTIL

02/mar

Sopa	Sopa de feijão Verde
Prato	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e couve -flôr
Sobremesa	Fruta da Época

03/mar

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Maruca cozida
Acompanhamento	Batata e brócolos salteados
Sobremesa	Fruta da Época

04/mar

Sopa	Sopa Juliana
Prato	Perna de frango com limão e orégãos
Acompanhamento	Massa tricolor ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

05/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Bifinhos de vitela com batata corada e legumes estufados (lombardo ,cenou
Sobremesa	Fruta da Época

06/mar

Sopa	Creme de courgette
Prato	Lombos de Escamudo corados
Acompanhamento	Arroz e cenoura assada
Sobremesa	Bolo de iogurte

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

09/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Coxas de frango estufadas
Acompanhamento	Esparguete e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da Época

10/mar

Sopa	Creme cenoura com pevide
Prato	Lombinhos de Pescada no Forno
Acompanhamento	Batata esmagada e brócolos
Sobremesa	Gelatina /Fruta

11/mar

Sopa	Alho francês
Prato	Vitela estufada ao natural
Acompanhamento	Arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

12/mar

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Cozido Simples
Sobremesa	Fruta da Época

13/mar

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Massinha de Peixe (Pescada e Maruca)
Sobremesa	Leite creme /Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

16/mar

Sopa	Creme de favas
Prato	Esparguete à bolonhesa
Sobremesa	Fruta da Época

17/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Bacalhau fresco cozido
Acompanhamento	Batata cozida e brócolos
Sobremesa	Gelatina/Fruta

18/mar

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Escalopes de vitela
Acompanhamento	Arroz e legumes estufados (courgette e cenoura)
Sobremesa	Fruta da Época

19/mar

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Perna de frango corada
Acompanhamento	Espirais tricolor e couve-flôr
Sobremesa	Fruta da Época

20/mar

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Lombos de Escamudo
Acompanhamento	Legumes e batata assada
Sobremesa	Bolo chocolate /Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

23/mar

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Croquetes de Carne com arroz e legumes
Sobremesa	Fruta da Época

24/mar

Sopa	Macedónia
Prato	Filete de Pescada Panados no Forno e Arroz de Tomate
Sobremesa	Gelatina /Fruta

25/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Perú Assado no Forno com esparguete e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da Época

26/mar

Sopa	Legumes
Prato	Carne de Porco com puré de maçã e batata ao cubo e alface
Sobremesa	Fruta da Época

27/mar

Sopa	Espinafres
Prato	Massinha de Maruca e Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

30/mar

Sopa	Alho francês
Prato	Picadinho de novilho com arroz e cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

31/mar

Sopa	Couve Flôr
Prato	Lombos de Cavala com ervas aromáticas, macarrão e brócolos
Acompanhamento	Arroz e macedónia
Sobremesa	Gelatina / Fruta

Notas (*):

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