



## EMENTA GERAL

### 02/mar

<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão verde
<b>Prato</b>	Costeletas de porco à salsicheiro
<b>Dieta</b>	Costeletas de porco grelhadas
<b>Vegetariana</b>	Caril de Tofu
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Arroz / Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 03/mar

<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas
<b>Prato</b>	Empadão de Atum (arroz )
<b>Dieta</b>	Red-fish assado ao natural
<b>Vegetariana</b>	Feijão preto com legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Batata cozida /Brócolos e couve-flôr salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 04/mar

<b>Sopa</b>	Sopa Juliana
<b>Prato</b>	Perna de frango com limão e orégãos
<b>Dieta</b>	Bifinhos de frango grelhado
<b>Vegetariana</b>	Salada de ervilha ,ananás e queijo fresco
<b>Acompanhamento</b>	Massa tricolor /Salada de ervilhas tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 05/mar

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura com coentros
<b>Prato</b>	Bitoque de Vitela
<b>Dieta</b>	Bifinhos de vitela grelhados
<b>Vegetariana</b>	Farfalle com brócolos e queijo
<b>Acompanhamento</b>	Batata Frita /Batata doce no forno / Legumes estufados (lombardo , cenoura e courget
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 06/mar

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Lombinhos de salmão no forno em cama de espinafres
<b>Dieta</b>	Lombinhos de Escamudo no forno
<b>Vegetariana</b>	Tortilha de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de cenoura / Batata doce / Cenoura assada
<b>Sobremesa</b>	Bolo de iogurte

\*

#### 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/mar

<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres
<b>Prato</b>	Hamburguer de Aves
<b>Dieta</b>	Hamburguer de Aves grelhadas
<b>Vegetariana</b>	Ragout de cogumelos , espinafres e grão-de- bico
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Cenoura e cogumelos salteados
<b>Sobremesa</b>	

### 10/mar

<b>Sopa</b>	Creme cenoura com pevide
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada no forno
<b>Dieta</b>	Lombinho de Pescada na grelha
<b>Vegetariana</b>	Legumes à brás
<b>Acompanhamento</b>	Batata assada / Brócolos /Salada de feijão frade
<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Fruta

### 11/mar

<b>Sopa</b>	Sopa Alho francês
<b>Prato</b>	Carne de porco assada com molho de citrinos
<b>Dieta</b>	Perna de Perú corada
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Lombardo / Vegetais estufados ( couve lombardo e cenoura) com molho de Tc
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 12/mar

<b>Sopa</b>	Sopa do cozido
<b>Prato</b>	Cozido à Portuguesa
<b>Dieta</b>	Cozido Simples
<b>Vegetariana</b>	Pizza de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Batata, cenoura , nabo , feijão , lombardo
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 13/mar

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia
<b>Prato</b>	Massinha de Peixe (Pescada , Maruca e delicias mar)
<b>Dieta</b>	Maruca cozida
<b>Vegetariana</b>	Caril de grão com legumes
<b>Acompanhamento</b>	Massa cotovelinho / batata cozida /Courgette e cenoura salteada
<b>Sobremesa</b>	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.



## EMENTA GERAL

### 16/mar

<b>Sopa</b>	Creme de favas com coentros
<b>Prato</b>	Esparguete Bolonhesa
<b>Dieta</b>	Perna de peru estufado simples
<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de soja
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Arroz /Salada de maçã e beterrada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 17/mar

<b>Sopa</b>	Sopa de macedónia
<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau
<b>Dieta</b>	Bacalhau fresco cozido
<b>Vegetariana</b>	Salada de cogumelos com lentilhas e cebola caramelizada
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de feijão /Batata cozida / Brócolos /Legumes(lombardo e cenoura ) de tomatada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Fruta

### 18/mar

<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora
<b>Prato</b>	Espetadas Mistas
<b>Dieta</b>	Escalopes de vaca grelhados
<b>Vegetariana</b>	Paella de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Batata frita /Arroz de legumes/Legumes assados(courgette,beringela e cebola ) no forr
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 19/mar

<b>Sopa</b>	Creme de brócolos
<b>Prato</b>	Perna de Frango assada com alecrim
<b>Dieta</b>	Perna de frango corada
<b>Vegetariana</b>	Cuscuz com legumes e especiarias
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Batata no forno /Couve-flôr no Forno
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 20/mar

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Salada de Salmão
<b>Dieta</b>	Lombinhos de Salmão no forno
<b>Vegetariana</b>	Tomate recheado com queijo fresco e nozes
<b>Acompanhamento</b>	Fusilli tricolor / brócolos e tomate assados com alho
<b>Sobremesa</b>	Bolo chocolate /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/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Croquetes de Carne
Dieta	Frango Cozido
Vegetariana	Tarte de alho frances e cogumelos
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 24/mar

Sopa	Macedónia
Prato	Filetes de Pescada Panados no Forno
Dieta	Pescada grelhada c/batata e brócolos
Vegetariana	Legumes gratinados com molho béchamel e queijo
Acompanhamento	Arroz de Tomate, Cenoura , Brócolos
Sobremesa	Gelatina /Fruta

### 25/mar

Sopa	Feijão Verde
Prato	Perú assado no forno
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete / Arroz / cenoura e couve flor gratinada
Sobremesa	Fruta da Época

### 26/mar

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco com puré de maçã
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno/ Arroz / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 27/mar

Sopa	Espinafres com grão
Prato	Bacalhau Espiritual
Dieta	Red Fish ao natural
Vegetariana	Couscous com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Arroz/Espirais/Feijão Verde
Sobremesa	Aletria / 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

### 30/mar

<b>Sopa</b>	Alho francês
<b>Prato</b>	Chilli de carne de vaca
<b>Dieta</b>	Cozido simples
<b>Vegetariana</b>	Paelha vegetariana c/ervilhas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Feijão/cenouras assadas
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 31/mar

<b>Sopa</b>	Couve flôr
<b>Prato</b>	Lombos de cavala com ervas aromáticas
<b>Dieta</b>	Solha grelhada
<b>Vegetariana</b>	Omoleta de salsa e cebola
<b>Acompanhamento</b>	Macarrão/Batata /beringela grelhada com alho e ervas
<b>Sobremesa</b>	Gelatina / 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.*