



## EMENTA GERAL

### 04/jan

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

### 05/jan

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

### 06/jan

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

### 07/jan

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco á Jardineira
Dieta	Carne de Vaca Estufada
Vegetariana	Jardineira de Soja
Acompanhamento	Batata Cozida/ Couve-Branca
Sobremesa	Fruta da Época

### 08/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Pizza de Atum /Cogumelos/ Queijo e Milho
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Pizza Anáνας, Milho e Queijo
Acompanhamento	Macedónia/ Salada Couve de 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

### 11/jan

<b>Sopa</b>	Couve Flôr
<b>Prato</b>	Chili com Carne de Vaca
<b>Dieta</b>	Bife de Perú Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Alho Francês e Cogumelos
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/ Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 12/jan

<b>Sopa</b>	Couve-Branca
<b>Prato</b>	Salada de Pescada c/ Macedónia e Ovo
<b>Dieta</b>	Bacalhau Fresco Cozido
<b>Vegetariana</b>	Legumes Gratinados
<b>Acompanhamento</b>	Batata /Brócolos e Cenoura/Salada de Alface, Milho e Tomate
<b>Sobremesa</b>	Arroz Doce/ Fruta

### 13/jan

<b>Sopa</b>	Canja de Galinha
<b>Prato</b>	Panados de Porco
<b>Dieta</b>	Vitela Cozida Simples
<b>Vegetariana</b>	Crepes de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete/Arroz/Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 14/jan

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ coentros
<b>Prato</b>	Feijoada á Portuguesa
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Feijoada de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Couve Flor e Courgete
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 15/jan

<b>Sopa</b>	Feijão verde
<b>Prato</b>	Salada de Salmão
<b>Dieta</b>	Salmão Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Bringela Recheada
<b>Acompanhamento</b>	Massa Espiral Tricolor/Brócolos
<b>Sobremesa</b>	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

### 18/jan

<b>Sopa</b>	Sopa de Espinafres
<b>Prato</b>	Hamburguer de Aves
<b>Dieta</b>	Cozido Simples
<b>Vegetariana</b>	Caril de grão com legumes
<b>Acompanhamento</b>	Farfalle/Batata/ Couve Branca/Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 19/jan

<b>Sopa</b>	Creme de Ervilhas
<b>Prato</b>	Douradinhos no Forno
<b>Dieta</b>	Red-Fish Assado ao Natural
<b>Vegetariana</b>	Tortilha de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de Tomate / Couve-flôr salteada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

### 20/jan

<b>Sopa</b>	Caldo Verde
<b>Prato</b>	Frango Assado
<b>Dieta</b>	Frango Corado Simples
<b>Vegetariana</b>	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete/ Alface e Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 21/jan

<b>Sopa</b>	Lombardo com Feijão
<b>Prato</b>	Arroz á Salsicheiro
<b>Dieta</b>	Escalopes de Vitela
<b>Vegetariana</b>	Bolonhesa de Lentilhas
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/ Chucrute/ Alface e Milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 22/jan

<b>Sopa</b>	Creme de Cenoura
<b>Prato</b>	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
<b>Dieta</b>	Pescada Cozida
<b>Vegetariana</b>	Paelha de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
<b>Sobremesa</b>	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

### 25/jan

<b>Sopa</b>	Couve Coração
<b>Prato</b>	Esparguete á Bolonhesa
<b>Dieta</b>	Febras Grelhadas
<b>Vegetariana</b>	Ovo Mexido com Salsichas de Tofu
<b>Acompanhamento</b>	Esparguete /Alface, Tomate, Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 26/jan

<b>Sopa</b>	Espinafres com Grão
<b>Prato</b>	Empadão de Atum (Arroz)
<b>Dieta</b>	Salmão Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Feijoada de Cogumelos
<b>Acompanhamento</b>	Arroz/Batata/Couves de Bruxelas
<b>Sobremesa</b>	Gelatina/Fruta

### 27/jan

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

### 28/jan

<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Rancho ( frango , porco e salsichas de aves )
<b>Dieta</b>	Frango Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Rancho Vegetariano
<b>Acompanhamento</b>	Arroz / Macarronete / Grão / Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 29/jan

<b>Sopa</b>	Sopa de Macedónia
<b>Prato</b>	Filetes de Pescada Panados no Forno
<b>Dieta</b>	Bacalhau Grelhado
<b>Vegetariana</b>	Quiche de Espinafres
<b>Acompanhamento</b>	Arroz de Cenoura e Ervilhas/Batata/Legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	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.*