



EMENTA GERAL

01/fev

Sopa	Espinafres
Prato	Ervilhas com Ovo Escalfado
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Batata/Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

02/fev

Sopa	Macedónia
Prato	Rissóis de Pescada
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Folhados de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Batata Cozida/Alface, Cenoura e Tomate
Sobremesa	Gelatina

03/fev

Sopa	Caldo Verde
Prato	Perú Assado
Dieta	Peru ao Natural
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/ Couve-Flôr e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

04/fev

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco á Primavera (ervilhas e cenouras)
Dieta	Escalope de vitela
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Arroz /Ervilhas /Cenoura / Saladas
Sobremesa	Fruta da Época

05/fev

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Red-Fish Assado
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Batata Cozida/Feijão Verde
Sobremesa	Arroz Doce

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/fev

Sopa	Creme de favas com coentros
Prato	Strogonoff de Vaca
Dieta	Perna de Perú Estufada
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz /Salada
Sobremesa	Fruta da Época

09/fev

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pasteis de Bacalhau
Dieta	Maruca No Forno
Vegetariana	Quiche de Espinafres
Acompanhamento	Arroz /Batata Cozida /Brócolos/ Saladas
Sobremesa	

10/fev

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Febras de Porco com Molho á Salsicheiro
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paella de Legumes
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada de Beterraba com Maçã
Sobremesa	Fruta da Época

11/fev

Sopa	Brócolos
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Cuscuz com Legumes
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

12/fev

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Pizza de Legumes
Acompanhamento	Batata/Brocolos / Saladas
Sobremesa	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.