



EMENTA GERAL

27/set

| | |
|-----------------------|--|
| Sopa | Couve Flôr |
| Prato | Ovos mexidos c/ salsichas |
| Dieta | Bife de Perú Grelhado |
| Vegetariana | Paelha de Legumes e Sultanas |
| Acompanhamento | Esparguete/Arroz e Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface |
| Sobremesa | Fruta da Época |

28/set

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| Sopa | Lombardo e Feijão |
| Prato | Filetes de Pescada Panados |
| Dieta | Carapaus Assados |
| Vegetariana | Pimentos recheados |
| Acompanhamento | Batata/Macedónia/Salada |
| Sobremesa | Gelatina/Fruta |

29/set

| | |
|-----------------------|---|
| Sopa | Sopa de Agrião |
| Prato | Arroz á valenciana |
| Dieta | Bife de frango grelhado |
| Vegetariana | Trouxinhas de Legumes |
| Acompanhamento | Arroz/Feijão verde/ Salada de Tomate e Alface |
| Sobremesa | Fruta |

30/set

| | |
|-----------------------|--|
| Sopa | Creme de Cenoura |
| Prato | Hamburguer de Aves |
| Dieta | Escalopes de Vitela |
| Vegetariana | Hamburguer de Aveia, cenoura |
| Acompanhamento | Farfalle c/ oregãos/ Legumes salteados |
| Sobremesa | Bavaroise de Ananás |

01/out

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Sopa | Feijão verde |
| Prato | Pescada c/ broa em cama de espinafres |
| Dieta | Pescada no forno |
| Vegetariana | Beringela recheada |
| Acompanhamento | Batata/ Brócolos |
| 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.