



EMENTA GERAL

04/out

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Croquetes de carne
Dieta	Bife de frango grelhado
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz/ Choucrute
Sobremesa	Fruta da Época

05/out

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

06/out

Sopa	Alho Francês
Prato	Carbonara (Fiambre , Salsichas e Cogumelos)
Dieta	Carne de Vaca estufada simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Esparguete/ Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

07/out

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Frango Assado c/ Alecrim
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de brócolos
Acompanhamento	Arroz/ Beterraba c/ maçã
Sobremesa	Fruta da época

08/out

Sopa	Juliana
Prato	Atum Com Feijão Frade Ovo e Batata
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida / Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	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.