

## EMENTA GERAL

### 05-out

Sopa

Prato

Dieta

FERIADO

Vegetariana

Acompanhamento

Sobremesa

### 06-out

Sopa

Creme de Cenoura Com Pevide

Prato

Filetes de Pescada Panados

Dieta

Medalhões de Pescada na Grelha

Vegetariana

Legumes á Brás

Acompanhamento

Arroz/ Ervilhas / Cenoura

Sobremesa

Gelatina/Fruta

### 07-out

Sopa

Sopa Alho francês

Prato

Carne de Porco Assada Com Laranja

Dieta

Perna de Perú corada

Vegetariana

Omolete de Salsa e Cebola

Acompanhamento

Batata Frita/Arroz /Couves de Bruxelas Salteadas

Sobremesa

Fruta da Época

### 08-out

Sopa

Canja

Prato

Arroz de Aves ( Frango e Perú)

Dieta

Frango Grelhado

Vegetariana

Pizza de Legumes

Acompanhamento

Arroz / Chucrute

Sobremesa

Fruta da Época

### 09-out

Sopa

Sopa de Macedónia

Prato

Lascas de Bacalhau c/ broa em cama de espinafres

Dieta

Bacalhau grelhado

Vegetariana

Quiche de Espinafres

Acompanhamento

Batata cozida /Espinafres/Legumes salteados

Sobremesa

Cheesecake frutos vermelhos /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

### 12-out

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

### 13-out

Sopa	Espinafres
Prato	Rissois de pescada
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Salada de Cogumelos/ Lentilhas/Cebola Caramelizada
Acompanhamento	Salada Camponesa/ Batata /Brócolos
Sobremesa	Gelatina/Fruta

### 14-out

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

### 15-out

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

### 16-out

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Canellonis de Legumes
Acompanhamento	Batata / Brócolos e Tomates Assados com alho
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.*

## EMENTA GERAL

### 19-out

Sopa	Macedónia
Prato	Lasanha de Carne Vaca
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Tarte de Alho Francês e Cogumelos
Acompanhamento	Arroz / Batata / Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

### 20-out

Sopa	Lombardo e Feijão
Prato	Tiras de pota panadas
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Legumes Gratinados com Molho Béchamel e Queijo
Acompanhamento	Arroz / Brócolos / Legumes salteados
Sobremesa	Gelatina / Fruta

### 21-out

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

### 22-out

Sopa	Nabiças
Prato	Carne de Porco Assada
Dieta	Escalope de vitela
Vegetariana	Tortilha à Espanhola
Acompanhamento	Batata ao cubo no forno / Arroz / Puré de Maçã / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

### 23-out

Sopa	Crema de Alface
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Red-Fish assado simples
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Batata Cozida / 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.*