



EMENTA INFANTIL

Sopa

Prato

Sobremesa

01-set

Sopa

Feijão Verde

Prato

Pescada Cozida /Batata/Cenoura /Brócolos

Sobremesa

Fruta da Época

02-set

Sopa

Juliana de Legumes

Prato

Frango Assado /Arroz/Alface

Sobremesa

Fruta da Época

03-set

Sopa

Canja

Prato

Carne Porco aos cubos com Ervilhas e Cenoura

Sobremesa

Fruta Época

04-set

Sopa

Espinafres

Prato

Salmão /Batata /Macedónia

Sobremesa

Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

07-set

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Pescada no Forno/ Batata/ Feijão Verde
Sobremesa	Fruta da Época

08-set

Sopa	Couve coração
Prato	Frango Estufado / Arroz / Cenoura Ralada
Sobremesa	Fruta da Época

09-set

Sopa	Nabiças
Prato	Bife vitela/ Batata/Ovo mexido/Courgette
Sobremesa	Fruta da Época

10-set

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú Desfiado / Arroz/ Alface
Sobremesa	Fruta da Época

11-set

Sopa	Macedónia
Prato	Massinha de Peixe(Maruca)
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

14-set

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Empadão de Vitela (Arroz, Legumes)
Sobremesa	Fruta da Época

15-set

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado no Forno/ Batata/ Macedónia (Abrótea)
Sobremesa	Fruta da Época

16-set

Sopa	Juliana
Prato	Arroz de Perú no Forno
Sobremesa	Fruta da Época

17-set

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango Estufado / Arroz/ Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

18-set

Sopa	Alface
Prato	Pescada Cozida/ Batata/ Couve-Flôr / Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

21-set

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de Frango/ Esparguete/ Ervilhas/ Cenouras
Sobremesa	Fruta da Época

22-set

Sopa	Couve Branca
Prato	Salada de Pescada/ Batata/ Macedónia
Sobremesa	Fruta da Época

23-set

Sopa	Canja
Prato	Vitela estufada simples/Esparguete/Courgette
Sobremesa	Fruta da Época

24-set

Sopa	Legumes
Prato	Bife de Perú/Arroz/F. Verde
Sobremesa	Fruta da Época

25-set

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada Com Batata/ Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio



EMENTA INFANTIL

28-set

Sopa	Espinafres
Prato	Tirinhas de Carne de Vaca/ Arroz/Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

29-set

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Douradinhos no Forno/ Arroz de tomate
Sobremesa	Pure de Fruta da Época

30-set

Sopa	Macedónia
Prato	Perna de Frango/ Esparguete/ Courgette
Sobremesa	Puré de Fruta da Época

01-out

Sopa	Nabiças
Prato	Carne Porco á Jardineira
Sobremesa	Fruta da Época

02-out

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Massinha de Maruca e Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicos encontra-se exposta no restaurante do colégio