



EMENTA INFANTIL

04/jan

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

05/jan

Sopa	Feijão Verde
Prato	Pescada Lascada/Covelinhos/Macedónia (Abrótea)
Sobremesa	Fruta da Época

06/jan

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

07/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Carne de Vaca Estufada/Esparguete/ Alface e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

08/jan

Sopa	Alho Francês
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

11/jan

Sopa	Couve Flôr
Prato	Bife de Perú/ Arroz/Ervilhas e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

12/jan

Sopa	Couve Branca
Prato	Bacalhau Fresco Lascado/Macedónia
Sobremesa	Fruta da Época

13/jan

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

14/jan

Sopa	Legumes
Prato	Feijoadada(Frango, Salsichas de Aves)
Sobremesa	Fruta da Época

15/jan

Sopa	Feijão verde
Prato	Salmão com Massa Espiral Tricolor/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

18/jan

Sopa	Espinafres
Prato	Hamburguer de Aves/ Farfalle/Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

19/jan

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Douradinhos no Forno/ Arroz de Tomate
Sobremesa	Gelatina

20/jan

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

21/jan

Sopa	Lombardo
Prato	Arroz á Salsicheiro (Porco, Frango e Salsichas)
Sobremesa	Fruta da Época

22/jan

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Massinha de Peixe
Sobremesa	Fruta da Época

*

Notas (*):

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



EMENTA INFANTIL

25/jan

Sopa	Couve Coração
Prato	Esparguete á Bolonhesa/Salada
Sobremesa	Fruta

26/jan

Sopa	Espinafres
Prato	Empadão de Atum
Sobremesa	Fruta

27/jan

Sopa	Alho Francês
Prato	Perú Corado ao Natural/ Arroz / Couve Bruxelas
Sobremesa	Fruta da Época

28/jan

Sopa	Canja
Prato	Frango/Macarronete/Legumes
Sobremesa	Fruta da Época

29/jan

Sopa	Macedónia
Prato	Filetes de Pescada Forno/Arroz de Cenoura e Ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

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

*