

EMENTA GERAL

29/nov

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

30/nov

Sopa	Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Omolete de salsa e cebola
Acompanhamento	Batata/ Legumes salteados
Sobremesa	Gelatina

01/dez

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

02/dez

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

03/dez

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.

EMENTA GERAL

06/dez

Sopa	Couve Coração
Prato	Chili de Vitela
Dieta	Escalopes de vitela Grelhados
Vegetariana	Chili de Soja
Acompanhamento	Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta

07/dez

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Solha assada no forno
Vegetariana	Pizza de Cogumelos
Acompanhamento	Batata/Couves de Bruxelas
Sobremesa	Gelatina/Fruta

08/dez

Sopa	
Prato	
Dieta	Feriado
Vegetariana	
Acompanhamento	
Sobremesa	

09/dez

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Espetada de Carne
Dieta	Espetada Frango
Vegetariana	Ratatouille
Acompanhamento	Batata frita/Macarronete/Salada
Sobremesa	Fruta da Época

10/dez

Sopa	Feijão verde
Prato	Salada de peixe
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Paelha
Acompanhamento	Massa tricolor/ Batata/Macedónia
Sobremesa	Gelatina/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.

EMENTA GERAL

13/dez

Sopa	Espinafres
Prato	Hamburguer Aves
Dieta	Frango Corado Simples
Vegetariana	Legumes gratinados
Acompanhamento	Farfalle/Brócolos
Sobremesa	Fruta da Época

14/dez

Sopa	Macedónia
Prato	Rissóis pescada
Dieta	Salmão Grelhado
Vegetariana	Salada de Tofu
Acompanhamento	Arroz/Batata/Macedónia
Sobremesa	Fruta/Gelatina

15/dez

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

16/dez

Sopa	Canja
Prato	Bitoque
Dieta	Escalope de vaca
Vegetariana	Tortilha á espanhola
Acompanhamento	Arroz /Batata frita/ pickes/ cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da Época

17/dez

Sopa	Creme de Alface
Prato	Bacalhau espiritual
Dieta	Red-Fish Assado
Vegetariana	Couscuz com Ervilhas, Cenoura e Milho
Acompanhamento	Batata Cozida/Feijão Verde
Sobremesa	Arroz Doce

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

20/dez

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

21/dez

Sopa	Feijão Verde
Prato	Douradinhos
Dieta	Maruca No Forno
Vegetariana	Wrapps de Legumes e queijo fresco
Acompanhamento	Salada Russa/ Batata Cozida
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

22/dez

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Febras de Porco á Salsicheiro
Dieta	Bife de frango Grelhado
Vegetariana	Hamburguer de Cogumelos
Acompanhamento	Batata Frita/Arroz/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

23/dez

Sopa	Brócolos
Prato	Perna de Frango Assada com Alecrim
Dieta	Perna de Frango Corada
Vegetariana	Alho Francês á brás
Acompanhamento	Esparguete /Couve-flôr e Cenoura Salteada
Sobremesa	Fruta da Época

24/dez

Sopa	Espinafres Com Grão
Prato	Lasanha de Atum
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Caril de grão
Acompanhamento	Batata/Brocolos / Saladas
Sobremesa	Mousse com profiteroles/ 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.