

EMENTA GERAL

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariana

Acompanhamento

Sobremesa

01-set

Sopa

Feijão Verde

Prato

Atum com Feijão Frade e Ovo Cozido

Dieta

Pescada Cozida com Brócolos /Cenoura e Batata

Vegetariana

Salada de Ervilhas /Ananás e Queijo Fresco

Acompanhamento

Batata/Feijão Frade /Ovo/Brócolos e Cenoura

Sobremesa

Gelatina /Fruta

02-set

Sopa

Juliana de Legumes

Prato

Frango assado com Molho de Farinheira

Dieta

Frango Grelhado

Vegetariana

Lasanha de Legumes e Requeijão

Acompanhamento

Espirais /Arroz/Brócolos

Sobremesa

Fruta da Época

03-set

Sopa

Canja

Prato

Carne de Porco aos Cubos

Dieta

Carne de Vaca Simples

Vegetariana

Quiche de Brócolos

Acompanhamento

Batata aos Cubos /arroz / Lombardo

Sobremesa

Fruta da Época

04-set

Sopa

Espinafres

Prato

Rissois de Pescada

Dieta

Salmão Grelhado

Vegetariana

Feijoada de Cogumelos

Acompanhamento

Arroz de Ervilhas/Batata / Couves de bruxelas

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.

EMENTA GERAL

07-set

Sopa	Nabo e cenoura
Prato	Peixe á brás c/ alho francês
Dieta	Pescada Assada
Vegetariana	Pizza (Ananás, queijo, Milho)
Acompanhamento	Batata cozida/ Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

08-set

Sopa	Couve coração
Prato	Arroz á Salsicheiro
Dieta	Perna frango cozido simples
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas
Acompanhamento	Arroz/Batata cozida/Salada de grão com courgette salteados
Sobremesa	Gelatina/ Fruta

09-set

Sopa	Nabiças
Prato	Bife vitela com ovo estrelado/mexido
Dieta	Bife de vitela grelhado
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado
Acompanhamento	Batata frita/Puré cenoura/espinafres salteados com limão e alho
Sobremesa	Fruta da Época

10-set

Sopa	Creme de Alface
Prato	Perú Corado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Wrap Vegetariano com Molho de Ervas
Acompanhamento	Esparguete /Batata ao cubo no forno / Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da Época

11-set

Sopa	Macedónia
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Folhados de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Batata /Cenoura/Alface / Tomate
Sobremesa	Arroz Doce /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

14-set

Sopa	Couve Lombarda
Prato	Esparguete á Carbonara
Dieta	Escalopes de Vaca Grelhados
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Arroz/Salada de couve-flor e beterraba
Sobremesa	Fruta da Época

15-set

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe Lascado no Forno com Ovo (Pescada e Abrótea)
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Esparguete com Queijo e Alho Francês
Acompanhamento	Batata / Macedónia /Salada alface ,couve roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

16-set

Sopa	Juliana
Prato	Arroz de Perú no Forno
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz / Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

17-set

Sopa	Caldo Verde
Prato	Carne de Porco á Portuguesa
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Batata Frita /Batata cozida /Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

18-set

Sopa	Alho Francês
Prato	Pizza de Atum /Cogumelos/ Queijo e Milho
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Hamburguer de Queijo Fresco, aveia e cenoura
Acompanhamento	Macedónia/Salada de Couve Bruxelas
Sobremesa	Mousse de Chocolate/ 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

21-set

Sopa	Couve Flôr
Prato	Chili c/ carne vitela
Dieta	Bife de Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de Alho Francês/ Cogumelos
Acompanhamento	Arroz/ Ervilhas/Cenoura/ Salada Beterraba e Maçã
Sobremesa	Fruta da Época

22-set

Sopa	Couve-Branca
Prato	Salada de Pescada c/ macedónia e Ovo
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Legumes Gratinados
Acompanhamento	Batata /Brócolos e Cenoura/Salada de Alface, Milho e Tomate
Sobremesa	Arroz Doce/ Fruta

23-set

Sopa	Canja de galinha
Prato	Panados de Porco
Dieta	Vitela cozida simples
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Esparguete/Arroz/Legumes salteados
Sobremesa	

24-set

Sopa	Crema de cenoura c/ coentros
Prato	Frango de Caril
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Feijoada de Legumes
Acompanhamento	Arroz/Couve Flor e Courgete
Sobremesa	

25-set

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada assada no forno
Dieta	Pescada Grelhada
Vegetariana	Bringela Recheada
Acompanhamento	Batata / Brócolos/Arroz de cenoura
Sobremesa	Bolo de Laranja/ 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

28-set

Sopa	Sopa de Espinafres
Prato	Empadão de vitela
Dieta	Perna de Frango Cozido
Vegetariana	Caril de grão com legumes
Acompanhamento	Arroz /Puré de batata/ Legumes salteados
Sobremesa	Fruta da Época

29-set

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Douradinhos no Forno
Dieta	Red-Fish Assado ao Natural
Vegetariana	Tortilha de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Tomate / Couve-flôr salteada
Sobremesa	Fruta da Época

30-set

Sopa	Caldo Verde
Prato	Frango Assado
Dieta	Perú Corado Simples
Vegetariana	Salada de Ervilhas, Ananás, Queijo Fresco
Acompanhamento	Batata Frita/Salada Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

01-out

Sopa	Lombardo com Feijão
Prato	Carne de Porco á Jardineira
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Farfalle com brócolos e queijo
Acompanhamento	Batata/Cenoura/Couve Branca
Sobremesa	Fruta da Época

02-out

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Salada tricolor de Salmão
Dieta	Filete de Salmão no Forno
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Fusili/Batata/Cenoura,ervilha,milho
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.