

EMENTA GERAL

28/fev

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Esparguete á bolonhesa
Dieta	Vitela estufada
Vegetariana	Beringela recheada com soja
Acompanhamento	Esparguete/Arroz
Legumes	Legumes Salteados
Sobremesa	Fruta da época

01/mar

Sopa	
Prato	
Dieta	
Vegetariana	Carnaval
Acompanhamento	
Legumes	
Sobremesa	

02/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Salada mediterrânea com cavala(ervilhas,milho,cenoura)
Dieta	Abrotea cozida
Vegetariana	Tofu salteado com cenoura e courgete
Acompanhamento	Massa espiral/Batata
Legumes	Couve-Bruxelas
Sobremesa	Fruta da época

03/mar

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Frango assado com molho limão
Dieta	Frango corado
Vegetariana	Quiche de Cogumelos e Requeijão
Acompanhamento	Batatinha Assada
Legumes	Couve-rouxa e maçã
Sobremesa	Fruta da época

04/mar

Sopa	Alho Francês e Ervilhas
Prato	Pastéis de Bacalhau
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Crepes de Legumes
Acompanhamento	Arroz de Feijão/Batata
Legumes	Brócolos e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicicos 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/mar

Sopa	Nabo e Cenoura
Prato	Strogonoff de Vitela
Dieta	Bife de Vitela Grelhado
Vegetariana	Carbonara de Courgete e cogumelos
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Legumes Salteados/ Salada
Sobremesa	Fruta da Época

08/mar

Sopa	Couve coração
Prato	Pizza de Atum
Dieta	Solha no forno
Vegetariana	Legumes Gratinados (couve-flor, brócolos, lentilhas)
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Gelatina

09/mar

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Tortilha de Espinafres
Dieta	Cozido Simples
Vegetariana	Chili de 3 feijões (encarnado, manteiga e preto)
Acompanhamento	Batata ao Cubo/Batata cozida
Legumes	Couve e Cenoura
Sobremesa	Fruta da Época

10/mar

Sopa	Creme de Ervilhas
Prato	Perú assado
Dieta	Perú corado ao natural
Vegetariana	Omelete de Salsa
Acompanhamento	Esparquete integral
Legumes	Couve-Flor e Cenoura
Sobremesa	Fruta

11/mar

Sopa	Nabiças
Prato	Bacalhau com Natas
Dieta	Bacalhau Fresco Cozido
Vegetariana	Wrap de Mistura Chinesa com cubos de tofu
Acompanhamento	Batata
Legumes	Espinafres
Sobremesa	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

14/mar

Sopa	Creme de Abóbora
Prato	Chili de Carne vitela
Dieta	Bife Frango Grelhado
Vegetariana	Favas com Ovo Mexido/ Pão Torrado
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Salada de Beterraba com maçã
Sobremesa	Fruta da Época

15/mar

Sopa	Feijão Verde
Prato	Peixe á Brás Com Alho Francês
Dieta	Abrótea Cozida
Vegetariana	Legumes á brás com alho francês
Acompanhamento	Batata
Legumes	Macedónia/ Alface ,Couve Roxa
Sobremesa	Gelatina /Fruta

16/mar

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Arroz de Perú com Bacon
Dieta	Perú Estufado Simples
Vegetariana	Quiche de Legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos/ Alface/ Cenoura e Tomate
Sobremesa	Fruta da Época

17/mar

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lasanha de carne com espinafres
Dieta	Escalopes de vitela grelhados
Vegetariana	Hamburguer de Soja
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Salada
Sobremesa	Fruta da Época

18/mar

Sopa	Couve coração e grão de bico
Prato	Potas estufadas em molho de tomate
Dieta	Pescada cozida
Vegetariana	Taglietelle com molho de ervilhas e manjeriçao
Acompanhamento	Arroz de ervilhas/ Batata
Legumes	Feijão verde
Sobremesa	Bolo de espinafres

*

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/mar

Sopa	Couve-Flôr
Prato	Hamburguer de Aves
Dieta	Bife de Perú Grelhado
Vegetariana	Paelha de Legumes e Sultanas
Acompanhamento	Esparguete
Legumes	Ervilhas/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta da época

22/mar

Sopa	Creme de Abóbora e coentros
Prato	Salada de quinoa com espinafres, cogumelos, queijo e tomate
Dieta	Salmão grelhado
Vegetariana	Folhado de Legumes
Acompanhamento	Batata
Legumes	Cenoura/ Salada de Alface
Sobremesa	Gelatina

23/mar

Sopa	Sopa de Agrião
Prato	Arroz á valenciana
Dieta	Carne de vaca estufada
Vegetariana	Ervilhas com queijo e ananás
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Feijão verde/ Salada de Tomate e Alface
Sobremesa	Fruta

24/mar

Sopa	Creme de Cenoura e feijão branco
Prato	Frango de fricassé
Dieta	Perna de frango cozida
Vegetariana	Strogonoff de tofú e cogumelos
Acompanhamento	Batata
Legumes	Lombardo
Sobremesa	Panacotta de frutos vermelhos

25/mar

Sopa	Feijão verde
Prato	Pescada c/ broa em cama de espinafres
Dieta	Pescada no forno
Vegetariana	Beringela recheada
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Brócolos
Sobremesa	Fruta

*

Notas (*):

A ementa com os valores nutricionais e alergenicicos 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/mar

Sopa	Creme de grão de bico
Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate
Dieta	Bife de vaca grelhado
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com abóbora
Acompanhamento	Esparquete/ Arroz
Legumes	Chucrute
Sobremesa	Fruta da Época

29/mar

Sopa	Sopa de Alho Francês
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Bacalhau fresco cozido
Vegetariana	Empadão de lentilhas, alho francês e cogumelos
Acompanhamento	Batata/Ovo cozido
Legumes	Couve-portuguesa
Sobremesa	Gelatina

30/mar

Sopa	Creme de legumes
Prato	Rancho (porco,frango)
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Rancho Vegetariano (com cubos de soja)
Acompanhamento	Macarronete
Legumes	Legumes salteados
Sobremesa	Pêras em calda de laranja e mel

31/mar

Sopa	Sopa Abóbora
Prato	Ervilhas com ovos escalfados
Dieta	Peru estufado
Vegetariana	Quiche de espinafres
Acompanhamento	Batata/Arroz
Legumes	Couve-flôr e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

01/abr

Sopa	Juliana
Prato	Pizza de atum
Dieta	Red-Fish no forno
Vegetariana	Salada de Couscouz com Ovo e Legumes
Acompanhamento	Batata Cozida
Legumes	Cenoura/ Macedónia
Sobremesa	Brownie de chocolate

*

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.