

## EMENTA GERAL

### 04/jul

Sopa	Macedónia
Prato	Strogonoff de vitela
Dieta	Bife de vaca grelhado
Vegetariana	Couscous c/ legumes
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Ervilhas
Sobremesa	Fruta

### 05/jul

Sopa	Feijão Verde
Prato	Arroz Atum
Dieta	Carapaus Grelhados
Vegetariana	Ovos verdes
Acompanhamento	Arroz/Batata
Legumes	Salada
Sobremesa	Gelatina

### 06/jul

Sopa	Abóbora
Prato	Tortilha á Espanhola
Dieta	Bife de peru
Vegetariana	Beringela Recheada
Acompanhamento	Batata/Arroz
Legumes	Cenourinha
Sobremesa	Fruta da época

### 07/jul

Sopa	Alho francês
Prato	Frango assado com molho limão
Dieta	Frango Grelhado
Vegetariana	Quiche de Cogumelos e Requeijão
Acompanhamento	Arroz
Legumes	Choucrute
Sobremesa	Fruta da época

### 08/jul

Sopa	Creme de Cenoura
Prato	Salada de pescada
Dieta	Pescada Cozida
Vegetariana	Alho francês á brás
Acompanhamento	Batata Assada
Legumes	Feijão verde, cenoura
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

### 11/jul

<b>Sopa</b>	Nabo e Cenoura
<b>Prato</b>	Chili de Carne vitela
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado
<b>Vegetariana</b>	Carbonara de Courgete e cogumelos
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Legumes</b>	Legumes Salteados/ Salada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 12/jul

<b>Sopa</b>	Couve coração
<b>Prato</b>	Peixe á brás com alho francês (Pescada)
<b>Dieta</b>	Solha no forno
<b>Vegetariana</b>	Legumes Gratinados (couve-flor, brócolos, lentilhas)
<b>Acompanhamento</b>	Batata
<b>Legumes</b>	Brócolos
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

### 13/jul

<b>Sopa</b>	Ervilhas
<b>Prato</b>	Pá porco assada
<b>Dieta</b>	Escalopes de vitela grelhados
<b>Vegetariana</b>	Folhados de Legumes
<b>Acompanhamento</b>	Batata ao Cubo
<b>Legumes</b>	Couve e Cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época

### 14/jul

<b>Sopa</b>	Creme abóbora
<b>Prato</b>	Arroz á valenciana
<b>Dieta</b>	Perú corado ao natural
<b>Vegetariana</b>	Omelete de Salsa
<b>Acompanhamento</b>	Arroz
<b>Legumes</b>	Couve-Flor salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta

### 15/jul

<b>Sopa</b>	Nabiças
<b>Prato</b>	Bacalhau gratinado c/ espinafres
<b>Dieta</b>	Bacalhau Fresco Cozido
<b>Vegetariana</b>	Wrap de Mistura Chinesa
<b>Acompanhamento</b>	Batata
<b>Legumes</b>	Espinafres
<b>Sobremesa</b>	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.*